

إذا أردت الدراسة في الولايات المتحدة



الكتاب 4

الاستعداد **للبدء**: معلومات عملية حول المعيشة والدراسة في الولايات المتحدة

رئيسة التحرير: روزالي تارغونسكي
المديرة الفنية: باربرا لونغ
تصميم: كلويه إيليس
تصميم الغلاف: ليزا هنديرلينغ
التعريب: أميديست

ملاحظة: إن ذكر مواقع الإنترنت والمنشورات في هذا الكتيب لا يعني بالضرورة أنها هي فقط التي توصي وزارة الخارجية الأمريكية بها وتعطي الموافقة عليها ؛ بل يهدف ذلك التزويد بمعلومات عن مراجع فقط. كما يجب ألا تعتبر لائحة مواقع الإنترنت والمنشورات التي تم اختيارها، بأنها قائمة كاملة بالمواقع والمنشورات المتوفرة.

شكر وتنويه

أصدر فرع المعلومات والموارد التعليمية في وزارة الخارجية الأمريكية هذه السلسلة المكونة من أربعة كتيبات تحت عنوان: **إذا أردت الدراسة في الولايات المتحدة**، وهي متوفرة أيضاً كاملة على الإنترنت تحت عنوان: <http://educationusa.state.gov>.

ترغب وزارة الخارجية في تقديم شكرها الى الأشخاص المذكورين أدناه، من جميع أنحاء العالم، الذين ساهموا بوقتهم وخبراتهم ومواهبهم كأعضاء ناشطين في اللجنة الاستشارية العاملة بسلسلة: "إذا أردت الدراسة في الولايات المتحدة":

إفلين ليفينسون، منسقة المشروع

اختصاصية بالتدريب المشارك، بعثة الوكالة الأميركية للتنمية الدولية في الضفة الغربية وقطاع غزة، ومستشارة التعليم الدولي؛ مديرة سابقة لمركز المعلومات للتعليم، المؤسسة الأميركية الإسرائيلية للتعليم، تل أبيب، إسرائيل.

لويز كوك، منسقة مواد الكتيب الأول، منسقة مشاركة للمشروع/رئاسة التحرير، وكاتبة مساهمة.

مديرة مركز مؤسسة كابلان إنك، لندن، ومديرة سابقة لمؤسسة الخدمات الاستشارية التعليمية، لجنة فولبرايت الأميركية-البريطانية، لندن.

ديانا لوبيز، منسقة مواد الكتيب الثاني، وكاتبة مساهمة.
مديرة لجنة القبول وسجلات الخريجين، جامعة تينيسي، نوكسفيل.

روبرت باولا، منسقة مواد الكتيب الثالث وكاتبة مساهمة.
مستشارة تعليمية/مسؤولة عن المشاريع الخاصة لجنوب إفريقيا،
القنصلية العامة الأميركية، دوربان، جنوب إفريقيا.

غاستون لاکومب ولورا روسكوب، منسقا مواد الكتيب الرابع، وكاتبان
مساهمان.
لاکومب: منسق البرامج في مؤسسة سوروس لاتفيا، مركز الاستشارات
التعليمية.
روسكوب: مستشارة سابقة، لجنة فولبرايت الأميركية البريطانية.

كما تتقدم وزارة الخارجية بالشكر من الكتاب والمحربين والقراء
والمستشارين المذكورين أدناه:
كاثلين علم، المنسقة الإقليمية للاستشارات التعليمية في وزارة
الخارجية الأميركية، شؤون جنوب آسيا.
إلين بادغر، مديرة دائرة خدمات الطلاب والباحثة الدوليين، جامعة
بنغهامتون (جامعة ولاية نيويورك)، نيويورك.

جوليان فالغاتر، رئيسة تحرير مجلة "ذي أدفازينغ كوارترلي"، ومديرة مركز
الخدمات الاستشارية والامتحانات، مؤسسة "أميديست".

نانسي غونغ، منسقة سابقة، مركز الخدمات الاستشارية التعليمية في
المؤسسة الأميركية الإندونيسية للتبادل، جاكرتا، إندونيسيا.

ساندارشي غوناواردينا، مستشارة تعليمية سابقة، لجنة فولبرايت
الأميركية السريلانكية، كولومبو، سريلانكا.

ليندا هيني، رئيسة مركز ليندين للخدمات التعليمية، واشنطن العاصمة.

ليا هاتون، محررة مشاركة، "ذي أدفازينغ كوارترلي"، أميديست.

نانسي كيتيكو، منسقة الاستشارات التعليمية الإقليمية في وزارة
الخارجية الأميركية، شؤون إفريقيا.

ماريا ليسير، منسقة سابقة للاستشارات التعليمية الإقليمية في وزارة
الخارجية الأميركية، شؤون المكسيك/منطقة بحر الكاريبي.

إيمي ليزبيرغ، مركز نيو إنغلاند لموارد التعليم العالي، جامعة
مساتشوستس، كلية التربية، بوسطن.

مارتن جاي ميللر، مدير مكتب الخدمات الدولية، جامعة تمبل، فيلادلفيا، بنسلفانيا.

تيري مولسا، مديرتنفيذي، مركز فولبرايت، هيلسنكي، فنلندا.

سهير سعد، مديرة مركز الموارد التعليمية، مؤسسة أميديست، القاهرة، مصر.

جايلين ساراسينو، محامية متخصصة في شؤون الملكية الأدبية، ومستشارة للإنترنت، واشنطن العاصمة.

ونتوجه بتقدير خاص الى جامعة دنفر، التي ساعد دعمها في تمويل تصميم الغلاف والرسوم الترويجية لسلسلة الكتيبات هذه.

مقدمة:

"**الاستعداد للبدء: معلومات عملية حول المعيشة والدراسة في الولايات المتحدة**،" هو الكتيب الرابع والأخير في سلسلة الكتيبات التمهيديّة التي **أعدتها** وزارة الخارجية الأميركيّة لتقديم المشورة الموضوعية والعملية الى الطلاب و**الباحثين** الدوليين الذين يأملون الدراسة في الولايات المتحدة الأميركيّة. يمكن الحصول على نصوص الكتيبات الأربعة كاملة من موقع الإنترنت التالي: <http://educationusa.state.gov>

كما تتوفر نسخ مطبوعة لدى مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركيّة العاملة في كافة أنحاء العالم. (راجع الفصل الأول للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه المراكز).

تغطي مواضيع الكتيبات الأربعة المجالات التالية:

"**الدراسة الجامعية الأولى**" - ويتضمن كيفية اختيار برامج شهادة البكالوريوس وشهادة دبلوم **مساعد مجاز** التي تقدمها الجامعات الأميركيّة، وأيضاً معلومات عن **كيفية تقديم طلبات الانتساب لهذه الجامعات**. إضافة الى معلومات حول فرص الدراسة الفنية والمهنية المتاحة في الولايات المتحدة.

"**الدراسات العليا والاحترافية والأبحاث**": ويتضمن كيفية إجراء البحث وتقديم طلبات الالتحاق ببرامج شهادات الماجستير والدكتوراه، والبرامج الدراسية المتقدمة بعد الدكتوراه، التي تقدمها الجامعات الأميركيّة، إضافة الى معلومات حول إجراءات **الحصول على الاجازات والتراخيص للمختصين الذين يرغبون في متابعة التعليم أو ممارسة المهنة في الولايات المتحدة**.

"الدراسات القصيرة الأمد، وبرامج تعليم اللغة الإنجليزية، والتعليم عن بعد، والاعتراف": ويتضمن معلومات حول الفرص المتاحة للدراسة في الولايات المتحدة لفترة تصل حتى سنة واحدة، إضافة الى نظرة شاملة حول الدراسة اللازمة للحصول على شهادة جامعية، أو دبلوم، أو **الحصول على شهادة للمقيمين** خارج الولايات المتحدة وذلك بمتابعة برامج التعليم عن بعد. ويتضمن الكتيب أيضاً معلومات مفصلة حول مؤسسات التعليم العالي المجازة في الولايات المتحدة.

"الاستعداد للبدء: معلومات عملية حول المعيشة والدراسة في الولايات المتحدة": يساعد هذا الكتيب في التخطيط لانتقالك الى الولايات المتحدة بعد **حصولك على قبول من** جامعة أو كلية أميركية. ويقدم معلومات قيمة جداً حول كيفية تقديم طلب الحصول على تأشيرة دخول الى الولايات المتحدة والسفر إليها، وما عليك توقعه عند الوصول الى حرم الجامعة أو الكلية.

المحتويات:**المقدمة****الاستعداد للبدء****مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت****الفصل الأول: مصادر النصح والإعلام قبل المغادرة**

مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي
مرشدو الطلاب الدوليين
مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت

الفصل الثاني: التخطيط لما قبل المغادرة**وثائق مطلوب إحضارها**

وثائق قانونية
شهادات المناعة والتطعيم
وصفات الأدوية والنظارات الطبية
سجلات طبية صحية وأسنان
وثائق أكاديمية
معلومات عن أشخاص يمكن الاتصال بهم

قضايا مالية

وضع ميزانية لإقامتك
الترتيبات مع مصرفك
مصاريف السفر والوصول والاستقرار
استعمال الشيكات السياحية
القيود على النقد

التأمين

التأمين الصحي
الاستثناءات في خطة التأمين الصحي

الاستعداد الأكاديمي واللغوي

مهارات الطباعة والإلمام بالكمبيوتر
المهارات اللغوية
تحسين مهاراتك باللغة الإنجليزية

لائحة ترتيبات ما قبل السفر**مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت****الفصل الثالث: تأشيرتك كطالب****أنواع تأشيرات الدخول**

الإجراءات اللازمة في بلدك
أين ومتى تقدم الطلب
الوثائق المطلوبة

نقاط هامة للتذكر لدى التقدم بطلب تأشيرة طالب
روابطك مع بلدك الأم

اللغة الإنجليزية
الدراسة الأكاديمية
 كن محددًا
 معلومات مكملة
 ليست كل البلدان متشابهة
 الوثائق المالية
 التوظيف
أفراد العائلة المرافقين
أفراد العائلة الباقين في بلدك
 قيود خاصة على التأشيرة
 حافظ على الإيجابية
بعض الممنوعات بشأن التأشيرة
تعليمات خاصة للرعايا الكنديين
ماذا تعمل في حال رفض التأشيرة
إذا كنت موجوداً حالياً في الولايات المتحدة
مواقع مفيدة على الإنترنت

الفصل الرابع: السفر والوصول الى الولايات المتحدة التخطيط للرحلة

السفر خلال العطل في الولايات المتحدة
 وكالات السفر
 نوادي السفر وشركات السفر الخاص
 إجراء الحجوزات
 ترتيبات السفر بواسطة **الممول**
حزم الأمتعة
 ما تسمح به شركات الطيران
 ما تجلب معك
 أشياء تتركها في البلاد
 حماية أمتعتك
 الأمتعة المرسلة دون مرافقة
 وكلاء الشحن
 الشحن الجوي
 الشحن البحري
 الأمتعة والجمارك
الوقت بالضبط في الولايات المتحدة
مراجعة وثائق الهجرة
الجمارك في الولايات المتحدة
الرحلة الى الجامعة
 الانتقال من طائرة لطائرة
 القطارات
 الباصات

استئجار سيارة
 المنامة لليلة
 الوصول الى الجامعة
مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت

الفصل الخامس: بداية تعليمك في الولايات المتحدة

أيام الجامعة الأولى
 السنة الأكاديمية
 البرنامج الأكاديمي
 المرشد الأكاديمي
 التسجيل في المقررات التعليمية
 التعرف على حرم الجامعة وكلياتها
 الأساتذة
 المهارات الدراسية
 ميثاق الشرف
 الغش
 التزوير
مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت

الفصل السادس: إيجاد السكن

الإقامة المؤقتة
 السكن في حرم الجامعة
 السكن خارج حرم الجامعة
 الإقامة خارج حرم الجامعة
 قاعات السكن التعاونية (تعاونيات)
 المشاركة في سكن
 السكن مع عائلة أميركية
قاعة الطعام (الكافيتريا) وبرامج وجبات الطعام

الفصل السابع: معلومات عملية للحياة اليومية

الأمور المالية
 العملة الأميركية
 فتح حساب مصرفي
 الحسابات الجارية
 ماكينات سحب العملة أوتوماتيكياً، والمعاملات المصرفية على مدار الساعة
 الشيكات الشخصية
 شيكات الطرفين
 الشيكات المصرفية
 شيكات تفوق قيمتها الرصيد
 حسابات التوفير

صناديق الودائع الآمنة
بطاقات الائتمان و"الشراء بالدين"
البقشيش

الاتصال عن بعد

الهاتف
أرقام الطوارئ
المكالمات الهاتفية البعيدة
المكالمات الدولية
التلفون الخليوي أو الهوائي
الهاتف العمومي
خدمات شبكة الإنترنت والبريد الإلكتروني
التلغراف

استعمال خدمة البريد الأميركي

العنوان البريدي
مكاتب البريد
صناديق البريد (PO Box)
الرسوم البريدية
الحوالات البريدية

الصحة والعافية

التكيف مع بيئتك الجديدة
العيادات الصحية داخل حرم الجامعة
العناية الطبية للعائلات

التسوق

أنماط المتاجر الشائعة في الولايات المتحدة

الطعام

المطاعم

المواصلات

المواصلات العامة
السيارات
الدراجات الهوائية
الدراجات البخارية
رحلات الاستجمام
شركات الطيران
القطارات
الباصات

السلامة الشخصية

النوادي والرياضة

النوادي
النشاطات الثقافية
النشاطات الرياضية

الترتيبات المتعلقة بالأشخاص المرافقين لك

مدارس للأطفال
العناية بالأطفال
نشاطات للأزواج
مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت

الفصل الثامن: التكيف مع البيئة الجديدة

التأقلم مع التوقيت الجديد

المصاعب اللغوية

الصدمة الثقافية

الأميركيون

الفردية

التنافسية

قياس النجاح

العادات الاجتماعية

التحية

المناداة بالأسماء بدون ألقاب

الود والصدقات

الدعوات الاجتماعية

الصدقات والعلاقات بين الرجال والنساء

العادات الصحية الشخصية

إذا جدت حالة طارئة في البلاد

الانخراط في المجتمع

برامج العائلة المضيفة

بنوك الملابس

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت

الملاحق:

قائمة المراجع

مسرد المصطلحات

المقدمة

تهانينا، أنت على وشك السفر الى الولايات المتحدة للدراسة! التغييرات التي ستعرض لها قد تجعل هذه الفترة مثيرة وقلقة. وهذا الكتيب يوفر لك معلومات عملية تجعل انتقالك الى الولايات المتحدة وإقامتك هنا، أسهل وأنجح. كلما أحسنت الاستعداد، تسهلت عملية انتقالك، أصبحت الاستفادة أكبر من تجربتك في الولايات المتحدة.

الاستعداد للبدء:

الاستعداد للبدء: معلومات عملية للإقامة والدراسة في الولايات المتحدة تساعد على التنظيم وأنت تتهيئ للسفر. الفصل الثاني يبحث في الوثائق

الواجب **اصطحابها** معك، وتقدير مصاريف الرحلة، والتأمين الصحي، والتهيئة الأكاديمية. الفصل الثالث، يحتوي على تعليمات للحصول على تأشيرة طالب، والفصل الرابع يركز على السفر الى الولايات المتحدة بما فيها **من** إرشادات لحزم الأمتعة وإجراءات الهجرة والجمارك في الولايات المتحدة.

تساعد المعلومات الواردة في هذا الكتيب على الاستقرار، بعد الوصول الى الجامعة في الولايات المتحدة. الفصل الخامس، يغطي المتطلبات الأكاديمية مثل التسجيل في **المقررات**، مهارات الدراسة، **والتفوق في الدراسة**. الفصل السادس، يعالج اختيارات السكن وترتيبات **وجبات الطعام**.

الفصلان الأخيران، يتحدثان عن الأشياء الواجب معرفتها للحياة اليومية في الولايات المتحدة. الفصل السابع يتضمن معلومات عن عملة الولايات المتحدة والنظام المصرفي، خدمات التلفون والبريد، الرعاية الطبية، أماكن التسوق، المواصلات، السلامة الخاصة، ونشاطات لأفراد العائلة **المرافقين لك**. الفصل الثامن يتضمن إرشادات للتأقلم مع المحيط الجديد، تحمل الصدمة الثقافية، التعامل مع الأميركيين في الحالات الاجتماعية والأكاديمية، **والانخراط** الفعلي في المجتمع.

يهدف **الاستعداد/للبدء** مساعدتك على أن تكون مهيناً للانتقال الى الولايات المتحدة. وهناك مزيد من المساعدة يمكن الحصول عليها من مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركية ومن مرشد الطلاب الدوليين في الكلية أو الجامعة (راجع الفصل 1).

تمنياتنا بحظ سعيد يرافقك في دراستك في الولايات المتحدة.

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت:

نسخة كاملة لسلسلة كتيبات "إذا أردت الدراسة في الولايات المتحدة" الأربعة على الإنترنت:

<http://educationusa.state.gov>

دليل مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركية في كافة أنحاء العالم:

<http://educationusa.state.gov>

-- يتبع - الفصل الأول

الفصل الأول: مصادر النصح والإعلام قبل الانطلاق

تتمنى وأنت تتهياً للانتقال الى الولايات المتحدة أن تجد مساعدة من مستشار مهمته إرشاد الطلاب الدوليين. مثل هذه المساعدة، متوفرة في مركز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي الموجود في بلدك ومن مستشار الطلاب الدوليين الموجود في كليتك أو جامعتك في الولايات المتحدة.

مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركية

قد تكون استفتدت من خدمات مركز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي وأنت تختار وتقدم طلباً للكلية. بوسع هذه المراكز أن تساعدك وأنت تهين نفسك للسفر الى الولايات المتحدة. أكثر من 450 مركز أميركي متفرع عن مراكز وزارة الخارجية للإعلام والإرشاد التعليمي، منتشرة في كل بلد في العالم تقريباً. وهي غنية بالمعلومات ويديرها مستشارون تعليميون مدربون.

يستطيع مركز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي الأقرب اليك، أن يقدم لك المواد اللازمة لما قبل السفر، وأن يدير برامج توجيهية قبل السفر لطلاب من بلدك أو منطقتك ينوون السفر للولايات المتحدة للدراسة. بعض هذه البرامج تتيح للمشاركين لقاء طلاب ممن قضا وقتاً في الولايات المتحدة. إتصل بأقرب مركز قبل فترة كافية من سفرك لتعرف عن البرامج المقررة وتسجل نفسك فيها. قد تطلب بعض المراكز رسوماً لهذه البرامج. مستشارو التعليم موجودون في مؤسسات مختلفة، بما فيها سفارات الولايات المتحدة، بعثات فولبرايت، المؤسسات الأميركية غير الربحية التي لها عمليات خارج الولايات المتحدة، المراكز المتعددة الجنسيات، الجامعات المحلية، المؤسسات الخاصة، والمؤسسات المحلية الأخرى. المستشارون التعليميون موجودون في المقام الأول، لتوفير المعلومات عن النظام التعليمي في الولايات المتحدة، ثم لإعطاء شرح واضح عن عملية الحصول على القبول في الكليات أو الجامعات الأميركية، غالباً بواسطة عروض مبرمجة. وبوسع المستشارين التعليميين توفير النصح في القضايا الشخصية، لقاء رسم أحياناً، لمساعدة الطلاب المؤهلين لاختيار المقرر التعليمي للدراسة، والمؤسسة الأكثر مناسبة لهم.

تتضمن نوعية المعلومات المتوفرة في مراكز الإرشاد:

- موجز عن المؤسسات في الولايات المتحدة، بما فيها أوصاف مقررات الدراسة؛
- الإجراءات والاستراتيجيات المطبقة؛
- مجالات المساعدات المالية؛
- معلومات عن امتحانات القبول الموحدة المعايير، مثل: اختبار اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية (TOEFL)، واختبار التقييم الدراسي (SAT) واختبار القبول للدراسات العليا في الإدارة (GMAT)، وامتحان سجل الدراسات العليا (GRE).

تدعم وزارة الخارجية الأميركية كافة مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركية، وذلك بهدف توفير معلومات موضوعية حول مجالات فرص الدراسة المتوفرة في الولايات المتحدة. إلا أن أسماء هذه المراكز والمنظمات التي تديرها، قد تتبدل بين دولة وأخرى. لمعرفة موقع المركز الأقرب إليك، اتصل بأقرب سفارة أو قنصلية أميركية، أو راجع القائمة المنشورة على موقع وزارة الخارجية الأميركية على الويب وعنوانه:
<http://educationusa.state.gov>

مرشدو الطلاب الدوليين

يكاد مرشد الطلاب الدوليين (ISA) في معظم جامعات الولايات المتحدة، أن يكون مصدر العون الأساسي للنصح والمساعدة الشخصية التي قد تحتاجها وأنت في الولايات المتحدة. مرشد الطلاب الدوليين موجود في العادة في مكتب الطلاب الدوليين، أو في أي دائرة أخرى ذات العلاقة. وهو الشخص المسؤول عن تعريفك بالجو ومساعدتك في ما يختص بالتأشيرة وقضايا الضرائب. في حالة عدم وجود مرشد رسمي للطلاب الدوليين في الكلية أو الجامعة التي اخترتها، يوجد شخص آخر معين للعمل مع الطلاب الدوليين في أوقات محددة. حين تتسلم رسالة القبول، تتسلم اسم مرشد الطلاب الدوليين أو من يقوم بمثل هذا العمل. إذا لم يكن الاسم موجوداً، تحرر عن ذلك من الجامعة أو من موقع الجامعة على الويب. أكتب لمرشد الطلاب الدوليين، أو من يقوم بهذا العمل، وأبلغه أو أبلغها، بموعد وصولك.

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت:

نسخة كاملة لسلسلة كتيبات "إذا أردت الدراسة في الولايات المتحدة" الأربعة على الإنترنت:

<http://educationusa.state.gov>

دليل مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركية في كافة أنحاء العالم:

<http://educationusa.state.gov>

الفصل الثاني: التخطيط لما قبل المغادرة

يعدّ هذا الفصل الوثائق الهامة التي ينبغي أن تجلبها معك الى الولايات المتحدة. وبيحث كذلك في التأمين الصحي وقضايا أخرى عليك التحري عنها وعمل الترتيبات اللازمة قبل أن تترك بلادك. وأخيراً يبيحث هذا الفصل في الأمور المالية، والتحضيرات الأكاديمية التي قد تحتاج تديرها.

وثائق مطلوب إحضارها

خطط لجلب أي وثيقة مهمة لها علاقة بالقانون، أو الصحة، أو التحصيل الأكاديمي.

أثناء سفرك وإقامتك في الولايات المتحدة، إحمل جميع الوثائق المهمة معك، أمر ضروري. لا تضعها في حقيبة، لا تُعَرِّها ولا تعطها لأي إنسان، إلا إذا أثبت ذلك الشخص بالأوراق الثبوتية أنه يحمل تفويضاً لاستلامها.

الوثائق القانونية

عليك لدى دخولك الولايات المتحدة كأجنبي، أن تحمل وثائق معينة لإثبات وضعك القانوني، هذه تتضمن:

- جواز سفر صالح صادر عن سلطات بلدك، تمتد مدة صلاحيته لستة أشهر على الأقل، من تاريخ دخولك؛
- تأشيرة لا هجرة، مختومة في جواز السفر من قبل موظف قنصلي في السفارة أو القنصلية العامة للولايات المتحدة (راجع الفصل الثالث لمزيد من المعلومات حول تقديم طلب تأشيرة الدخول)؛
- شهادة أهلية (I-20 A-B و I-20 M-N أو DS-2019) للتلاميذ والباحثين؛
- سجل الدخول والخروج (I-94 form) يُعطى لك في نقطة دخولك الى الولايات المتحدة.

هذه الوثائق تعرف عن وضعك القانوني، وهي مهمة لدخولك وإقامتك في الولايات المتحدة، ولأي خروج مؤقت، وعودة الى البلاد. إنه لفي غاية الأهمية أن تتأكد من صلاحية هذه الوثائق في كل الأوقات، إذا أغفلت هذا الأمر تعرض إقامتك في الولايات المتحدة للمشاكل.

من المفيد أيضاً أن تجلب نسخة رسمية عن شهادة ميلادك، فقد تكون لازمة حين تقديم طلبات لوثائق ثبوتية، ووثائق أخرى في الولايات المتحدة. إذا كنت متزوجاً ومصحوباً من الزوجة أو الزوج، أحضر معك وثيقة الزواج أو أي شيء لإثبات الزواج. تأكد من ان تكون مترجمة للإنجليزية ومصدقة من كاتب العدل إذا كانت بلغة غير الإنجليزية.

شهادات المناعة والتطعيم

إسأل سفارة أو قنصلية الولايات المتحدة إذا كان الفحص الطبي و/أو التطعيم (المناعة) إلزامياً قبل الدخول الى الولايات المتحدة. المتطلبات تختلف من بلد لآخر. أعلم السفارة أو القنصلية إذا كنت تنوي زيارة بلد آخر قبل الذهاب الى الولايات المتحدة، فقد تختلف المتطلبات بالنسبة لك. شركات السفر الكبرى توفر في العادة، المعلومات الخاصة بمتطلبات الدخول من البلدان الأخرى، الى الولايات المتحدة. وقد يقترح طبيبك لقاحات إضافية.

تطلب معظم الجامعات إثباتاً على المناعة ضد الحصبة، النكاف (أبو كعب)، والحصبة الألمانية. يعرف ذلك عادة بطعمين (لقاحين) للحصبة، طعم للنكاف، وطعم للحصبة الألمانية. تعطى أثناء أو خلال السنة الأولى. معظم المؤسسات الدراسية تتطلب كذلك فحصاً حديثاً (قبل 6 شهور الى سنة) سواء جليدياً أو بالأشعة للتأكد من السلامة من مرض السل. تأكد من أن جميع اللقاحات مدونة في البطاقة الصفراء لمنظمة الصحة العالمية

(WHO). تحصل على هذه البطاقة من طبيبك أو من خدمة الصحة العامة في بلدك.

لمزيد من المعلومات راجع موقع منظمة الصحة العالمية على الويب:
<http://www.who.int>

أو صفحتها المتعلقة بالمتطلبات الأميركية للتطعيم، وعنوانها:
<http://www.who.int/ith/>

إستعلم من مرشد الطلاب الدوليين كذلك عن سياسة ومتطلبات جامعتك في الولايات المتحدة.

وصفات الأدوية والنظارات الطبية

عليك لدى دخولك الولايات المتحدة، أن تصرّح بالأدوية التي تحملها على استمارات الجمارك. بعض الأدوية ممنوع دخولها الى البلاد. إذا كانت لديك اسئلة، راجع سفارة أو قنصلية الولايات المتحدة قبل مغادرتك لبلادك. إذا كنت تتعاطى دواءً بوصفة طبية باستمرار، أحضر معك ما يكفيك ونسخة عن الوصفة الطبية مكتوبة بالإنجليزية. إذا كنت تعتمد على نظارات طبية، فمن المستحسن أن يكون معك جوز إضافي إن أمكن، ونسخة عن الوصفة الطبية مكتوبة بالإنجليزية.

قد يريحك أكثر استعمال أدوية من بلادك لوجع الرأس، والرشح وتلبك المعدة، أو أي انزعاج بسيط، إلا أن الأسبرين والمراهم متوفرة في الولايات المتحدة. يمكن للصيدلي أن ينصحك.

السجلات الطبية والأسنان

أحضر معك، إذا أمكن، سجلات مفصلة وحديثة لصحتك العامة وأسنانك، وكذلك سجلات أفراد عائلتك المسافرين معك. ومن المستحسن أن تتأكد من أن هذه السجلات تتضمن زياراتك لطبيبك الخاص، والفحوصات الطبية العامة، الدم والأسنان والعيون، وصور الأشعة، وما الى ذلك. فهذا يساعد طبيبك في الولايات المتحدة على التعرف على العلل ومعالجتها، ويجنبك إعادة الفحوصات بكلفة أكبر في الولايات المتحدة (راجع الاستثناء في خطة التأمين الصحي في هذا الفصل).

الوثائق الأكاديمية

أحضر معك السجلات الرسمية من المدارس الثانوية والكليات أو الجامعات، بالإضافة الى المناهج والكatalogات والنشرات وأوصاف المقررات الدراسية، أو أي مادة مناسبة أصدرتها المدرسة الثانوية أو الجامعة التي درست فيها مؤخراً. هذه السجلات ذات فائدة كبيرة لمكتب القبول وللدوائر الأكاديمية في حال برزت تساؤلات حول تحصيلك الأكاديمي، أو التحاقك في المقررات التعليمية في كليتك أو جامعتك.

معلومات عن أشخاص يمكن الاتصال بهم

ضمن وثائقك إسم وعنوان ورقم تلفون الشخص الذي يمكنك الاتصال به في الجامعة في الولايات المتحدة، في حال تأخر سفرك أو أي طارئ آخر.

كذلك اسم وعنوان ورقم تلفون الشخص الذي يمكن الاتصال به في بلدك، واسم وعنوان ورقم تلفون قنصل بلدك في الولايات المتحدة، أو الكيانات الأخرى مثل البعثة التعليمية أو الوكالة الراعية.

قضايا مالية

وضع ميزانية لإقامتك

راجع تقدير المصاريف الوارد في استمارة الـ I-20 أو DS-2019 المرفقة بكتاب قبولك في الجامعة في الولايات المتحدة. غالباً ما تكون هذه التقديرات صحيحة، ويتوقع من الطلاب الدوليين أن يكون معهم القدر الكافي لتغطية جميع النفقات الواردة. راجع كذلك الميزانية التي هيأتها لنفسك بناءً على تقدير النفقات، واستفسر من مرشد الطلاب الدوليين، ومستشار التعليم في الولايات المتحدة، أو من يربحك، عن نصحتهم في ما يتعلق بكمية المال التي تحتاجها. استعن باللائحة أدناه، لمساعدتك على تقدير النفقات التي تحتاجها.

الأقساط والرسوم: تختلف الأقساط والرسوم والمصاريف التعليمية الأخرى كثيراً. لمعرفة هذه المصاريف، والالتزامات المالية، راجع استمارة الـ I-20 أو DS-2019 وادرس المواد الواردة من الكلية أو الجامعة التي ستلتحق بها. ولا تتردد في توجيه الأسئلة إلى مكتب القبول، أو الجهة الراعية، أو مرشد الطلاب الدوليين.

نفقات المعيشة: تختلف نفقات المعيشة تبعاً للموقع الجغرافي وطريقة المعيشة. إذا كنت تصطحب أفراد عائلتك، فإن مصاريفك بالطبع سترتفع. العيش في المدن الكبيرة في كاليفورنيا وفي الشمال الشرقي، يكلف أكثر. أما في الجنوب والوسط ومناطق أخرى، فالكلفة أقل كثيراً. توفر كاتالوجات الجامعة ومواقع الإنترنت معلومات جيدة عن تكاليف المعيشة. كذلك بوسع مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي أن توفر معلومات عن كلفة المعيشة الشهرية الحالية في المدن أو الجامعات. وعليك أن تحسب حساب مصاريف فترات العطل. معظم السكن الجامعي وقاعات الطعام تقفل أثناء العطل. أحياناً يبقى السكن متوفراً للطلاب الذين لا يستطيعون الذهاب إلى بيوتهم. العطل تتيح وقتاً جيداً للسفر، وهذا يعني زيادة المصاريف. بعد وصولك إلى الحرم الجامعة، إبحث موضوع السكن خلال فترات العطل مع مرشد الطلاب الدوليين لتكون على علم بما هو متوقع ولعمل الترتيبات المناسبة.

تأمين السفر والتأمين الصحي: يلزمك تأمين يغطي سفرك من بلادك إلى حرم جامعتك في الولايات المتحدة. ويلزمك كذلك تأمين صحي يغطي فترة إقامتك في الولايات المتحدة. بوليصات التأمين الصحي تتفاوت في أسعارها. (راجع التأمين الصحي اللاحق في هذا الفصل).

تأمين الأمتعة: تأمين الأمتعة يحميك من ضياع، وتلف أو سرقة أي من حقائبك. الكلفة معقولة ويمكن شراء التأمين من وكلاء السفر وأكشاك المطارات. إذا ضاعت إحدى حقائبك، قدم دعوى كتابية حالاً لدى مكتب شركة الطيران بالمطار، ومن المستحسن أن تدون اسم الشخص الذي يساعدك وعنوان عمله ورقم التليفون الذي يمكنك من الاتصال بهذا الشخص لاحقاً. شركة الطيران ستحاول أن تجد الحقيقة، (غالباً ما تكون شحنت الى وجهة خاطئة)، وسترسلها لك على عنوانك في الولايات المتحدة حين تجدها. في حالة عدم العثور عليها بعد مرور وقت محدد، تجري ترتيبات للتعويض عليك لشراء غيرها.

الكتب والقرطاسية (اللوازم المدرسية): تقدر الجامعات كلفة الكتب والقرطاسية للسنة الدراسية. يجب على الطلاب في الولايات المتحدة شراء كتبهم الدراسية. ويمكن أن تكون أسعارها باهظة. في معظم الجامعات مخازن للكتب يشترى منها الطلاب، إما الكتب الجديدة، أو المستعملة، بسعر أقل. ويمكن للطلاب أن يبيع كتبهم لهذا المخزن في نهاية الفصل بجزء من سعرها. تختلف كلفة الكتب واللوازم تبعاً لاختصاص الطالب. طلاب الفنون الحرة قد يدفعون ما بين 400 و600 دولار سنوياً لكتبهم الدراسية. إذا كنت تنوي التخصص في حقل يتطلب لوازم خاصة مثل الهندسة والفن وهندسة المعمار، فمن المتوقع أن تتعدى التكاليف المعدل. وقد تكلف الكتب ونصوص المحاضرات لطلاب الهندسة من 250 الى 350 دولاراً إضافياً سنوياً. وكتب طلاب الطب والصيدلة والقانون قد تكون أغلى. معظم الكتب التقنية، مثل كتب الصيدلة، قد تكون استثماراً يحتفظ بها الطلاب ويستعملونها أثناء ممارسة المهنة. طلاب الدراسات العليا قد يحتاجون الى شراء أو اقتناء جهاز كمبيوتر. وإذا كانت الأطروحة من المقررات، فهناك مصاريف لتحضير الأطروحة.

التنقلات: التقديرات التي تقدمها معظم الجامعات، لا تتضمن الرحلات بين الولايات المتحدة وبلدك، تأكد من أن ميزانيتك السنوية تتضمن مصاريف السفر بين بلدك وجامعتك. وإذا كنت تنوي السكن خارج حرم الجامعة، فعليك أن تحسب حساباً لمصاريف تنقلاتك.

الاتصالات: إحرص على وضع ميزانية للاتصالات، مثل التليفون والبريد.

المصاريف الشخصية: تتضمن المصاريف الشخصية بنوداً مثل الملابس، حاجات الصحة العامة، والحاجات الأساسية والخدمات. إذا كانت لك أسرة تعتمد عليك، زوج/زوجة وأولاد، أو إذا كنت بحاجة لعناية طبية خاصة، فأنت تحتاج لمصاريف إضافية لتغطية حاجات المعيشة. بوسع معظم الجامعات إعطاء تقديرات لمصاريف الطلاب الأساسية.

مصاريف طائرة متفرقة: قد تزداد المصاريف الطائرة، وبالطبع، تختلف من طالب لآخر. عليك أن تقدر مصاريفك الشخصية مثل الغسيل والكفي،

القرطاسية، الصور، الأكل في المطاعم، التسلية، والملابس لطقس يختلف عن طقس بلادك.

العطلات والسفر: إذا كنت تنوي القيام برحلات، فلا بد من ميزانية لذلك.

الضرائب: إذا كنت تتلقى منحة دراسية، ومساعدة من جامعتك في أميركا، فاعلم أن القوانين الضريبية للحكومة الفيدرالية وللولاية تفرض في العادة ضرائب على هذه المنح. وتأكد ما إذا كان دخلك في بلادك يخضع للضرائب.

الترتيبات مع مصرفك

أسعار صرف العملة العالمية تتقلب يومياً. قبل السفر الى الولايات المتحدة، راجع مصرفاً أساسياً في بلدك، والأفضل أن تكون فيه دائرة لتحويل العملة الأجنبية، لتعرف قيمة أسعار الصرف الجارية. أطلب من البنك تقدير درجة التقلب، يعني ماذا كان معدلها في العام السابق. هذا يساعدك على تقدير مصاريفك في الولايات المتحدة، بشكل أدق. إذا لم يكن في مصرفك دائرة للعملة الأجنبية، خذ في الاعتبار فتح حساب مع مصرف آخر تتوفر لديه مثل هذه الخدمة.

استعلم عن كيفية الحصول على مال إضافي يُرسل اليك أثناء وجودك في الولايات المتحدة. من الأسلم دائماً أن يتم تحويل المال إلكترونياً من مصرفك في بلادك الى المصرف الأميركي الذي فتحت فيه حساباً. راجع الفصل السابع من هذا الكتيب للحصول على المعلومات عن كيفية فتح حساب في بنك أميركي. اسأل ما هي مصاريف تحويل المال وكم من الوقت يستغرق ليصل اليك. إذا كنت بحاجة لرقم فاكس، تليكس، أو أرقام حسابات من مصرفك في بلادك حين تطلب تحويل المال، فاجلب هذه المعلومات معك.

بعض المصارف الكبيرة في بلدك تمكنك من شراء عملة صعبة مسبقاً بقصد السفر. اسأل وكيلك للسفر أن يراجع خطط السفر ويعلمك بكمية المال الذي تحتاجه أثناء السفر. الحاجات على المدى الطويل تختلف حسب الوضع الشخصي وحسب موقع الكلية او الجامعة، كما ورد ذلك أعلاه.

مصاريف السفر والوصول والاستقرار

قبل سفرك، عليك أن تعرف كم من المال يلزمك للأسابيع الأولى من إقامتك في الولايات المتحدة. فقد تحتاج بضعة أسابيع لفتح حساب مصرفي واستلام تحويلات من مصرفك في بلدك، هذا المال يجب أن تحمله معك، وربما أسلم شيء أن تحمله كشيكات سياحية.

تحتاج كذلك لمبالغ هي نفقات الفصل نصف السنوي الأول، والغرفة والطعام إذا كنت تنوي الإقامة في المنامة. وإذا كنت تنوي السكن خارج الحرم الجامعي، تحتاج مالا للشقة، وربما رهاناً للمنتفعات ونفقات معيشة أثناء بحثك عن سكن ووسيلة تنقلات. يمكن أن يساعدك مرشد الطلاب الدوليين في تقدير كلفة المعيشة خارج الحرم الجامعي. تلزمك كذلك مصاريف للكتب، واللوازم المدرسية، والأقساط.

يمكن أن تكون بحاجة الى 800 الى 1000 دولار شيكات سياحية لتغطية المصاريف المتفرقة والطارئة الى أن تصلك المبالغ المحولة.

للاستعمال الشخصي أثناء الرحلة، وبعد الوصول الى الولايات المتحدة، مثل مصاريف التاكسيات والوجبات والمخابرات التلفونية، إحمل معك مبلغ مئة أو مئتي دولار، أوراقاً نقدية صغيرة، ورقة العشرين والعشرة والخمسة والدولار. يمكنك تحويل العملة الورقية الأميركية الى نقد معدني في كل مخزن تقريباً، مع أنه يصعب على المخازن الصغيرة صرف عملة ورقية تتعدى العشرين دولاراً. لا تحمل كمية كبيرة من النقد فقد تضيع أو تسرق. اللصوص يرون في الطلاب الدوليين ضحايا سهلة لأنهم في العادة لا يعرفون أو لا يفهمون العادات المحلية. كن حريصاً على مالك.

تستطيع في بعض الحالات، استعمال بطاقة السحب الأوتوماتيكية التي تستعملها في بلادك في الماكينات الأوتوماتيكية في الولايات المتحدة (ATM). استعلم من مصرفك في بلادك إن كانت البطاقة صالحة للاستعمال في الولايات المتحدة، فهذا يجنبك قلق حمل مبالغ كبيرة من النقد أو الشيكات السياحية. ويجدر الانتباه الى ان مصارف كثيرة تضع حداً لكمية النقد اليومي، التي يمكن أن تسحبها من الماكينة الأوتوماتيكية.

استعمال الشيكات السياحية

عليك، حين تسافر الى الولايات المتحدة، أن تحمل نقودك شيكات سياحية. إذا لم تكن هذه متوفرة في بلادك، إشتريها من المطار في أميركا بمجرد وصولك، الشيكات السياحية طريقة آمنة لحمل النقود أثناء السفر. فهي مؤمنة ضد السرقة، والضياع، والتلف. ويمكنك صرفها في معظم الأماكن في الولايات المتحدة بإبراز أوراقك الثبوتية.

كذلك يمكن شراء الشيكات السياحية من معظم المصارف مع عمولة بسيطة. حين الشراء يطلب منك أن توقع إسمك على كل شيك. وقع كل شيك توقيعاً واحداً، كما هي التعليمات. وحين صرفه، يطلب منك توقيعه للمرة الثانية لإثبات أن الشيك صدر لك. وقع إسمك بالإنجليزية (بالطريقة التي ستكتب بها اسم في الولايات المتحدة)، بحضور الشخص الذي ستعطيه الشيك.

تأكد من حفظ سجل لشيكاتك السياحية. يزودك موظف المصرف باستمارة تكتب فيها أرقام جميع الشيكات الصادرة باسمك. وبجانب رقم كل شيك، يوجد على هذه الاستمارة فراغ لتكتب تاريخ ومكان صرف الشيك. احتفظ بهذه القائمة كسجل كلما استعملت الشيكات. ولكن لا تضعها مع الشيكات السياحية. فهذه للحفاظ، وما عليها من معلومات مهم في حال ضياع أو سرقة الشيكات تحتاجها لتقديم طلباً للتعويض.

القيود على النقد

لا تضع حكومة الولايات المتحدة قيوداً على كمية العملة التي يمكن لغير المقيم أو الأجنبي (أمثالك) أن يأخذها أو يرسلها الى الولايات المتحدة كمصاريف للدراسة. إلا أن حكومة الولايات المتحدة تطلب من جميع الأفراد (مواطنين أو غير مواطنين) أن يعلنوا عن تحويل المال (الى البلاد أو منها)، أو أية سندات مالية أخرى قيمتها عشرة آلاف دولار أو ما يزيد. استعلم من السفارة أو القنصلية الأميركية في بلادك لمزيد من المعلومات بشأن هذا المتطلب.

تضع بلدان كثيرة قيوداً على تحويل العملة. إذا كان بلدك ضمنها، فقد تضطر لتقديم وثائق معينة تسمح لك بإخراج العملة من البلاد. لمزيد من المعلومات، راجع المكتب الحكومي الذي يصدر جوازات السفر في بلادك.

معلومات إضافية في ما يتعلق بأمور المال والمصارف في الولايات المتحدة، تجدها في الفصل السابع من هذا الكتيب.

التأمين

لا أحد ينوي أن يتعرض لحادث سيارة، أو أن يخسر ممتلكات ثمينة، إما بالسرقة أو بالتلف، أو أن يصاب بمرض خطير، لكن هذه الأشياء تحدث دون خطأ منا. القائمة أدناه تعطيك فكرة عن أنواع التأمين الواجبة عليك خلال إقامتك في الولايات المتحدة. اسأل مرشد الطلاب الدوليين لتعرف المزيد عن مختلف أنواع التأمين.

- التأمين الصحي يوفر تغطية طبية للعناية الصحية في الولايات المتحدة. نظرة وافية على التأمين الصحي، بما فيه الأنواع المتوفرة، تجدها أدناه؛
- تأمين السفر يغطي رحلتك من بلادك الى الولايات المتحدة؛
- التأمين على الحياة يؤمن على حياتك. في حال الوفاة، يعود كل النفع للشخص الذي تسميه كمنتفع؛
- تأمين الممتلكات الشخصية، يؤمن الأشياء التي جلبتها معك الى الولايات المتحدة ضد فقدان، السرقة أو التلف. لا ينصح بجلب مجوهرات أو أشياء ثمينة معك الى الولايات المتحدة؛
- تأمين السيارة يغطي سيارتك والأشخاص المصابين في حال حصول حادث. إذا كنت ستقتني سيارة في الولايات المتحدة، فإن معظم الولايات تطلب تأميناً للسيارة وللمسؤولية القانونية. وإذا استأجرت سيارة، تكون تكاليف التأمين من ضمن رسوم الإيجار.

التأمين الصحي

ليس للولايات المتحدة برنامج خدمات التأمين الصحي الذي يشمل جميع المواطنين. والبدل أن معظم الناس لديهم تأمين صحي خاص.

تطلب وزارة الخارجية الأميركية من الطلاب الحائزين على تأشيرة تبادل الزوار (J-1) أن يكون لديهم تأمين يغطي الصحة والحوادث، والإجلاء الطبي، وإعادة الرفات. لا تضع الولايات المتحدة شروطاً خاصة على الطلاب الذين يحملون تأشيرة (F-1) و(M-1) لغير الهجرة. ومع ذلك، تضع معظم المؤسسات التعليمية خطاً إجبارياً للتأمين الصحي للطلاب الدوليين حتى لا يصبحوا عبئاً عاماً، بمعنى ألا يصبحوا عالة على حكومة الولايات المتحدة للعناية بهم. يطلب من الطلاب الدوليين في العادة أن يبرهنوا أن لديهم قدراً من التأمين الصحي (تقرره الجامعة) قبل أن يسمح لهم بالتسجيل في فصولهم الدراسية.

إذا بدا قسط التأمين كثيراً على ميزانيتك، أو إذا اعتبرت نفسك شاباً معافى وتظن أنك لست بحاجة لدفع مصاريف التأمين، فعليك أن تأخذ بالاعتبار المصاريف التي قد تترتب عليك في الولايات المتحدة كما هو مبين أدناه:

المستشفيات، الأطباء، وتكاليف الطبابة الأخرى، تختلف من منطقة لأخرى، إنما معدل تعريفية غرفة الطوارئ فحوالي 200 دولار لكل زيارة. غرف المستشفيات تتراوح تعريفاتها تبعاً للمستشفى والمنطقة، غير أن تكلفة الليلة الواحدة في المستشفى حالياً تتراوح من مئتين إلى ألف دولار، باستثناء أجور الأطباء والخدمات الطبية الأخرى. أما العناية بالحوامل والوضع، فتكلف ما بين 5000 و8000 دولار. في المعدل العام، تشير الأرقام إلى أن المكوث أسبوعاً في المستشفى يكلف حوالي 8000 دولار. بمعنى آخر، فإن ذلك يعني حوالي نصف كلفة القسط السنوي لبعض الجامعات أو الكليات الأميركية.

التأمين الصحي: مع أنك تستطيع شراء بوليصة تأمين صحي من بلادك تغطي فترة إقامتك في الولايات المتحدة، إلا أن التجربة أثبتت أن معظم هذه البوالص لا تشمل التغطية الكافية لحاجاتك الصحية أثناء وجودك في الولايات المتحدة. إلى جانب أن معظم المؤسسات الطبية تتردد في محاسبة شركات التأمين الأجنبية بشأن الخدمات الطبية. تفضل هذه الشركات استلام المبلغ من المريض، وعليه هو أن يطالب شركة التأمين في بلاده بالتعويض. ما لم تكن واثقاً أن بوليصة التأمين من بلادك تعادل أو تفوق بوليصات شركات التأمين الصحي في الولايات المتحدة، وأنه يمكن لشركة بلادك أن تستلم وتسدد فواتير طبية من الولايات المتحدة، فمن الأفضل أن تشتري بوليصة تأمين صحي عند وصولك إلى الولايات المتحدة.

إذا كانت الجامعة أو الكلية التي تنتسب إليها لا توفر برامج للتأمين الصحي، يصبح ضرورياً أن تحصل على تغطية خاصة لحماية نفسك من تكبد مصاريف قد تكون باهظة جداً.

هناك شركات تأمين صحي لا عد لها، وكل واحدة لها خطط متعددة. يزودك مركز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي، الأقرب إليك، بكتّابات كمراجع لك. إبحث كذلك مسألة التأمين الصحي مع مرشد الطلاب الدوليين، إما بالمراسلة أو عند وصولك الى حرم الجامعة. في ما يلي بعض أشكال برامج التأمين المتوفرة:

- **الطالب الدولي المكفول:** إذا كانت هناك مؤسسة تكفلك أو لديك منحة دراسية، فقد تكون مؤمناً من خلال من يرعاك. تأكد من نوعية الخدمات المتوفرة لك أو غير المتوفرة. إذا كنت مصحوباً بزوجة/زوج و/أو أسرة، استفسر عن التدبيرات المعدة للعناية بصحتهم. قد تأخذ في الاعتبار، بناء على كمية ونوعية التغطية، أن تشتري بوليصة إضافية تغطي المزيد من المصاريف المحتملة.
- **خطة التأمين الصحي للجامعة:** كما ورد سابقاً، فإن كل جامعة وكلية تقريباً، تتطلب أن يكون للطلاب تأمين للصحة وللحوادث. (كلفتها تضاف في الغالب الى رسوم الصحة التي تحسب في بداية الفصل الدراسي). معظم المؤسسات التعليمية توصي بخطة تأمين صحي محددة للطلاب. ومع هذا، فإن بعض هذه الخطط مصمم لتغطية النقص في التأمين الذي يغطي الطلاب الأميركيين ووالديهم. ومع أن وجودها أفضل من عدمه، قد لا تفي خطط التأمين الصحي هذه، بحاجات الطلاب الدوليين. تأكد من أن البوليصة التي تشتريها ليست إضافية فقط.
- **الخطط الخاصة للطلاب الدوليين:** حسب منظمة المعلمين الدولية، توجد شركتان مختصتان في تقديم تأمين خاص لطلاب الجامعة. لمزيد من المعلومات عن البوليصات المتوفرة، يستحسن الاتصال بالشركتين مباشرة، وهما:

HTH Worldwide Insurance Services

12900 Federal Systems Park Drive, Suite 2A

Fairfax, VA 22033-4421, USA

Telephone: 703-322-1515

<http://www.hthworldwide.com> Web site:

Student Resources

805 Executive Center Drive West, Suite 220

St. Petersburg, FL 33702 USA

Telephone: 800-237-0903

<http://www.student-resources.net> Web site:

- **خطة التغطية الميدنية للتأمين الصحي:** تتضمن خطة التأمين الصحي في العادة: أجور الأطباء (أو نسبة منها) للأمراض الخطرة، وكذلك تكاليف المستشفى والعمليات. أما الأمراض والجروح

البيسة فتعالج في عيادة الطبيب، ومعظم خطط التأمين لا تغطيها. إذا كانت الزوجة والعائلة يرافونك في الولايات المتحدة، فتأكد أن التأمين الصحي يشملهم. يمكن تغطية العائلة وأنت منهم، بشراء "بوليصة عائلية."

□ **التأمين الصحي الأساسي:** هذا التأمين مصمم لتغطية المصاريف المتأتية عن مرض طويل أو جراح خطيرة. هذه البوليصات تتضمن عموماً فقرة "قابل للاقتطاع"، بمعنى أنك تدفع مبلغاً معيناً، وتدفع شركة التأمين المصاريف الإضافية، وأحياناً تدفع نسبة هامة منها فقط. قيمة القابل للاقتطاع تتراوح في العادة بين 500 ألف دولار، وذلك يتوقف على البوليصة وعلى نوع التغطية. أقصى التغطيات (الحد الأقصى الذي تدفعه شركة التأمين) يختلف كثيراً ويتراوح عادة في أدناه 5000 دولار (وهذه ليست تغطية كافية) إلى مليون أو أكثر (وهو يفوق في العادة ما يحتاجه الطالب الدولي الصحيح الجسم). عليك شراء بوليصة تغطي 25 ألف دولار على الأقل في التأمين الصحي الأساسي. ومن المستحسن شراء بوليصة تغطي 50 ألف أو 75 ألف أو حتى مئة ألف من التأمين، خصوصاً إذا كنت عازماً على جلب عائلتك معك.

تضع معظم خطط التأمين الصحية والطبية حداً معيناً، أي أقصى مبلغ يمكن للشركة أن تدفعه لخدمات معينة. وعلى المريض أن يسدد باقي الحساب.

الاستثناءات في خطة التأمين الصحي

ضروري أن تقرأ بوليصة التأمين التي لديك بتمعن، على الأخص القسم المتعلق بالاستثناءات لتعرف مسبقاً ما الذي تدفعه شركة التأمين وما الذي لا تدفعه. في ما يلي بعض الخدمات الطبية التي لا تغطيها خطة التأمين المبدئية:

عناية الأمومة والتوليد: عليك شراء تأمين منفرد للولادة، قبل حصول الحمل عموماً. معظم بوليصات تأمين الولادة تسمح بيومين في المستشفى.

طب الأسنان: إذا كنت بحاجة للعناية بأسنانك، فمن الأفضل عمل ذلك قبل مجيئك إلى الولايات المتحدة.

النظارات الطبية: إذا كنت تلبس نظارات طبية، إفحص عينيك قبل مغادرتك بلادك وأحضر معك جوازاً إضافياً مع الوصفة الطبية (مكتوبة بالإنجليزية). العيون ليست مؤمنة في العادة إلا في حالات الإصابة.

الحالات الموجودة: معظم شركات التأمين لا تعوض لك عن معالجة حالة مزمنة أصابك قبل تاريخ صدور بوليصة التأمين. إذا كنت بحاجة للعناية بحالة موجودة، فمن الأفضل التدقيق في البوليصات التي تفكر بها. العناية الصحية في الولايات المتحدة مكلفة جداً دون تأمين.

وصفات الدواء: معظم شركات التأمين لا توفر تغطية لوصفات الدواء، وهذا مكلف جداً في الولايات المتحدة. حتى لو وفرت شركات التأمين شيئاً من

التغطية، يتوجب عليك دفع (مبلغ مساعد) أو رسم محدد (عادة 10 الى 15 دولاراً) لكل وصفة طبية، على أساس شهري.

الاستعداد الأكاديمي واللغوي

لا بد أن تكون خلفيتك متينة في المهارات الأكاديمية، وخاصة ما يتعلق منها بحقل دراستك، وإلا قد يأخذ تأقلمك مع مجازاة الدراسة الجامعية ومتطلباتها في الولايات المتحدة وقتاً أطول. تحدث مع أساتذتك والمرشدين التعليميين في المدرسة التي تنتسب إليها. أطلب تقييماً لمراكز القوة والضعف في تحصيلك الأكاديمي، ومقترحات لتقوية مراكز الضعف قبل مجيئك الى الولايات المتحدة.

راجع، قبل مغادرتك، النسخة الحديثة من كاتالوج الكلية أو الجامعة التي تختارها لمعلومات مفصلة حول المباني الأساسية وموارد التعليم، متطلبات المقررات التعليمية، ولائحة بالمتوفر منها. راجع الكاتالوج على شبكة الإنترنت، أو اتصل بأقرب مركز أميركي للإعلام والإرشاد التعليمي، فغالباً ما يكون في مكتباتهم كاتالوجات الجامعات.

وأخيراً، مهم جداً أن تفهم شروط قبولك كما هي واردة في رسالة القبول. فإذا كان قبولك مشروطاً، أو على أساس أنك "طالب خاص"، سيتوقع منك أن تفي بمتطلبات معينة قبل أن تمنح وضع الطالب "المرشح لنيل شهادة". المتطلبات المعينة المفروض إيفائها للحصول على وضع الطالب "المرشح لنيل شهادة"، تكون عادة واردة في رسالة القبول. إذا لم تكن واثقاً من المتطلبات التعليمية، تحدث مع مرشدك الأكاديمي في الولايات المتحدة عما هو متوقع منك أثناء إقامتك الأكاديمية في الولايات المتحدة، أو راجع موظف القبول الدولي الوارد اسمه في رسالة القبول.

مهارات الطباعة والإلمام بالكمبيوتر

عليك، قبل مجيئك الى الولايات المتحدة، أن تتعلم الطباعة بالإنجليزية على الكمبيوتر، معظم مقررات الدراسة الجامعية تتطلب فروعاً تسمى "أبحاث" يجب أن تكون مطبوعة. خاصة إذا كنت طالب دراسات عليا، فقد تضطر لإعداد أطروحة. في الهندسة، والرياضيات، والحقول المتعلقة بالإحصاء، غالباً ما تحتاج الكمبيوتر لحل المسائل المعقدة. استعمال المكتبة قد يعتمد على مهارات استعمال الكمبيوتر. بعض الجامعات تطلب من جميع طلابها اقتناء كمبيوتر شخصي. وكثير من الجامعات توفر مقررات تعليمية غير رسمية للكمبيوتر في بداية الفصل الدراسي، تساعدك على التعرف على مبادئ عمل الكمبيوتر وبرامجه.

المهارات اللغوية

يعتمد نجاح تجربتك الدراسية في الولايات المتحدة كثيراً على قدرتك لفهم اللغة الإنجليزية، والتحدث بها، وقراءتها وكتابتها. فقد أثبتت التجربة أن أهم عامل في النجاح الأكاديمي هو البراعة في اللغة الإنجليزية.

تتطلب معظم المؤسسات التعليمية في الولايات المتحدة، كواحد من بنود تقديم الطلبات، أن يقدم الطلاب فحصاً بالإنجليزية، مثل امتحان TOEFL (إختبار الإنجليزية كلغة أجنبية). بعض المؤسسات تشترط امتحاناً آخر في براعة اللغة الإنجليزية قبل السماح للطلاب بالتسجيل في الصفوف. المتطلبات تختلف باختلاف المؤسسات التعليمية، وقد تكون هناك رسوم متوجبة. يزودك موظف القبول في كليتك أو جامعتك بالمعلومات المتعلقة بمتطلبات اللغة الإنجليزية بالنسبة للطلاب الأجانب.

إذا حصلت كطالب دراسات عليا على منحة للمساعدة في التدريس، فقد تطلب منك جامعتك أن تقدم اختباراً لمعرفة مدى قابليتك للتكلم بالإنجليزية. أحد هذه الاختبارات التي تقي بالغرض، اختبار التحدث بالإنجليزية، TSE .

سهولة التكلم بالإنجليزية لا تضمن بالضرورة مهارات كافية في كتابة الإنجليزية. حتى المواطنون الناطقون بالإنجليزية غالباً ما يحتاجون لمساعدة إضافية في القراءة والكتابة للأغراض الأكاديمية. إذا كنت تقرأ وتكتب الإنجليزية بسهولة، وتملك مفردات جيدة، تسهل عليك الدراسة وإنهاء الفروض في وقتها.

المحاضرات هي الطريقة السائدة في التعليم في كليات وجامعات الولايات المتحدة. لن يبطن الأساتذة من السرعة التي يحاضرون بها لتتلاءم معك. يجب أن تفهم الإنجليزية جيداً، ويجب أن تكون قادراً على تدوين الملاحظات عن الحقائق، والأفكار والمراجع الواردة في المحاضرات.

تحسين مهاراتك باللغة الإنجليزية

لتزيد من براعتك بالإنجليزية، ولتحقق نجاحاً أكبر في دراستك، إغتنم كل فرصة لتحسين مهاراتك في اللغة الإنجليزية قبل مجيئك الى الولايات المتحدة.

- خذ في الاعتبار الالتحاق بصف أو دراسة جماعية لتحسين مهاراتك باللغة الإنجليزية قبل مجيئك الى الولايات المتحدة. استعلم عن هذا الأمر في مدرستك الحالية، أو استشر مرشد تعليمي أميركي.
- تكلم بالإنجليزية قدر الإمكان. وإذا كان في مدرستك الحالية طلاب يتكلمون بالإنجليزية، اختلط بهم واغتنم الفرصة للتدريب.
- إقرأ كتباً بالإنجليزية، مجلات، وصحفاً، بما فيها كتب في حقل اختصاصك حتى تتألف مع المصطلحات المعينة في حقل اختصاصك.
- تألف مع اللفظ الأميركي واللهجة العامية ومشاهدة التلفزيون والأفلام وسماع الموسيقى أو البرامج في الراديو باللهجة الإنجليزية الأميركية. إذا لم تكن في بلادك برامج بالإنجليزية، فإن إذاعة "صوت أميركا" تبث لمناطق كثيرة في العالم، استمع اليها إذا استطعت.

□ خذ في الاعتبار العيش في الولايات المتحدة لبضعة أسابيع قبل بدء الدراسة الرسمية في الكلية أو الجامعة. بعض المؤسسات التعليمية تقدم برامج خاصة للغة الإنجليزية كلغة ثانية (ESL)، خلال صيف الولايات المتحدة، من مايو/أيار إلى سبتمبر/أيلول. وتتضمن معظم البرامج مقدمة عن الثقافة والمجتمع الأمريكي. اسأل مرشد الطلاب الدوليين عن مثل هذه البرامج.

لائحة ترتيبات ما قبل المغادرة

استرشد بهذه اللائحة لتتأكد من أنك قمت بعمل الترتيبات الأساسية قبل مغادرتك الى الولايات المتحدة.

- بمجرد وصول رسالة القبول أو الرفض، قرر بأي جامعة تريد أن تلتحق. أعلم مكتب القبول بقرارك. وأكمل الاستمارات المطلوبة وأعدّها إليهم. أعلم كل جامعة تعرض عليك القبول، إن كنت تقبل العرض أو ترفضه. أعد جميع الاستمارات الرسمية التي لن تستعملها.
- إذا كنت مكفولاً من مؤسسة ما، أعلم تلك المؤسسة بقرارك، وابقَ على اتصال بالمؤسسة الراعية التي تستطيع مساعدتك في ترتيبات ما قبل المغادرة. إتصل بأقرب مركز أمريكي للإعلام والإرشاد التعليمي لتلقى النصح والمعلومات لما قبل المغادرة.
- أطلب معلومات متعلقة بالتأمين الصحي من جامعتك، واحصل على تأمين مناسب.
- إحصل على نسخ مصدقة عن علامتك في الثانوية وما بعد الثانوية، مع تفصيل عن المقررات التعليمية والكتب التي استعملتها في المقررات.
- إحصل على نسخ عن سجلاتك الطبية المهمة، صور الأشعة والوصفات الطبية. لتكن الوصفات مكتوبة بالإنجليزية وبأسلوب شامل.
- أعد قراءة كاتالوج جامعتك.
- تأكد من أن جواز سفرك جاهز وصالح.
- تقدم بطلب تأشيرة من أقرب سفارة أو قنصلية أمريكية، بمجرد حصولك على استمارات I-20 أو DS-2019 form. إفعل ذلك قبل ميعاد سفرك بفترة كافية. رزم الطلبات متوفرة في مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأمريكية. راجع الفصل الثالث لمزيد من المعلومات.
- أدرس كيفية الوصول الى الجامعة من نقطة الدخول الى الولايات المتحدة.
- حضر لترتيبات السفر. راجع الفصل الرابع لمزيد من المعلومات. من المستحسن الوصول الى حرم الجامعة قبل بضعة أيام أو أسبوع، من بدء برامج التوجيه، والتسجيل.
- إتصل بمكتب الطلاب الدوليين (أو مكتب مثل) في جامعتك، للإعلام بتفاصيل خطط وصولك. وتأكد من تفاصيل برامج التكيف للطلاب الجدد الذي تعده الجامعة.

- أتم ترتيبات السكن مع جامعتك. استفسر عن السكن المؤقت، الفندق، الموتيل، والترتيبات الأخرى التي تحتاج لعملها، في حال وصولك مبكراً، أو خلال عطلة نهاية الأسبوع.
- رتب الأمور المالية: هبئ لتحويل المال الى مصرف في الولايات المتحدة، وتأكد من أن لديك المال الكافي لمصاريف السفر والوصول. خذ في الاعتبار شراء شيكات سياحية لتغطية مصاريفك خلال الشهر الأول في الولايات المتحدة، وكذلك الحصول على بطاقة ائتمان إذا أمكن.

إعادة مختصرة للنقاط الرئيسية

- جَمِّع الوثائق (القانونية والطبية والأكاديمية) التي تحتاج لجلبها معك.
- قيم متطلباتك المالية، سواء على المدى الطويل أو لوصولك الى الولايات المتحدة، أثناء فتح حسابك في مصرف في الولايات المتحدة. هذا يؤكد أنك ستكون جاهزاً واثقاً أن لديك ما يكفي من المال حين الحاجة.
- استعلم عن بوليصات التأمين الصحي لمدة إقامتك في الولايات المتحدة. كن على علم بأي من متطلبات جامعتك أو كليتك، في ما يتعلق بالحد الأدنى من التغطية، واحصل على بوليصة تفي بهذه المتطلبات، كما تفي بحاجاتك.
- تمكّنك من اللغة الإنجليزية هو مفتاح نجاحك في الولايات المتحدة، على المستويين الأكاديمي والشخصي. إعتد الطرق التي تحسن من لغتك الإنجليزية لتكون واثقاً من استعمالها في محيطك الجديد.

مواقع مفيدة على الإنترنت

معلومات لما قبل المغادرة:

<http://www.new2usa.com>

لائحة مراكز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركية في كافة أنحاء العالم:

<http://educationusa.state.gov>

لمحة عامة عن نظام التعليم في الولايات المتحدة:

<http://www.ed.gov/NLE/USNEI/>

<http://www.edupass.org>

مواقع السفارات والقنصليات الأميركية على الإنترنت:

http://travel.state.gov/visa/questions_embassy.html

معلومات عن الضرائب المفروضة على الطلاب الدوليين:

<http://www.edupass.org/finaid/taxes.phtml>

<http://www.irs.ustreas.gov/>

معلومات عن التطعيم والتلقيح

<http://www.who.org>

شروط التلقيح في الولايات المتحدة:

<http://www.who.int/ith/>

معلومات عن المفيزا الامريكى

<http://UnitedStatesVisas.gov>

الفصل الثالث: تأشيرتك كطالب

تفكر في المقررات التعليمية التي ستأخذها، في الناس الذين ستقابلهم، وفي التجربة المثيرة التي تنتظر في الولايات المتحدة، والآن تواجه العمل الأخير، تقديم طلب لتأشيرة طالب.

أنواع تأشيرات الدخول

تأشيرة الدخول الأكثر شيوعاً للطلاب هي (F-1). عدد قليل من الطلاب يسافر الى الولايات المتحدة على تأشيرة (M-1) إذا كانوا يكملون برنامجاً تطبيقياً في التدريب المهني. أو على تأشيرة (J-1) إذا كانوا على برامج تبادل برعاية.

الإجراءات اللازمة في بلدك

تختلف إجراءات وشروط تقديم طلب تأشيرة دخول للطلاب بين دولة وأخرى، وهي أشد تعقيداً وتطلباً في بعض البلدان من البلدان الأخرى. باستطاعة مركز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي، الأقرب اليك، تزويدك بالمعلومات القيمة حول إجراءات تقديم الطلب في بلدك. إحضر، إذا أمكنك ذلك، أحد البرامج التوجيهية التي ينظمها هذا المركز قبل المغادرة. ستتضمن بالتأكيد معلومات حول تقديم طلب التأشيرة. ويمكن للمركز تزويدك بمواد مطبوعة لإجراءات ما قبل المغادرة.

تستطيع السفارة أو القنصلية الأميركية، الأقرب اليك، تزويدك باستمارات الطلبات والتفصيلات الدقيقة حول إجراءات تقديم الطلب للتأشيرة. وغالباً ما تتوفر لدى الكثير من السفارات والقنصليات خطوط هاتف للإعلام ومواقع على الإنترنت، للتزويد بالمعلومات.

هناك عدة أمور تستطيع القيام بها لزيادة احتمال حصولك على قرار إيجابي بشأن تأشيرة الدخول، منها:

إبدأ العملية حال استلام استمارة (I-20) أو (DS-2019)، قبل وقت كاف من تاريخ مغادرتك؛

• وضّب جميع المستندات التي تساعدك في كسب قضيتك؛
 تأكد من أنك على أتم الاستعداد في حال طلب منك الحضور للمقابلة.

أين تقدم الطلب ومتى

يجب تقديم طلب تأشيرة دخول للطلاب في السفارة أو القنصلية الأميركية، التي تتمتع بالصلاحيات في مكان إقامتك الدائم. مع أن طلب

التأشيرة يمكن أن يحصل عليه في أية قنصلية في الخارج، فقد يكون صعباً أن تكون مؤهلاً للحصول على تأشيرة خارج البلد الذي تقيم فيه إقامة دائمة.

يجب تقديم طلب تأشيرة دخول للطلاب قبل فترة كافية من الموعد الذي تود أن تغادر فيه إلى الولايات المتحدة. هذا ولن يكون بإمكانك تقديم الطلب قبل أكثر من تسعين يوماً من تاريخ الالتحاق الوارد في استمارة شهادة الأهلية (I-20 أو DS-2019 form). مواسم الأعياد (مثل عيد الميلاد/رأس السنة) وأشهر الصيف (يونيو/حزيران إلى أغسطس/آب) هي أوقات مليئة بالعمل لسفارات وقنصليات الولايات المتحدة، وقد لا تكون الخدمة الأنوية (نفس اليوم) متوفرة في معظم المراكز التي تصدر التأشيرات. كذلك قد يكون هناك إقفال غير متوقع في أي وقت إذا دعت الضرورات الأمنية.

تختلف الإجراءات حول العالم، للحصول على تأشيرة دخول للولايات المتحدة. قنصليات وسفارات أميركية كثيرة لديها مواقع خاصة بها على شبكة الإنترنت العالمية، تحتوي أحدث المعلومات عن طلبات تأشيرات الدخول. للحصول على اللائحة الكاملة، راجع الموقع التالي:

http://travel.state.gov/visa/questions_embassy.html .

أفضل نصيحة هي أن تقدم طلب الحصول على تأشيرة دخول للولايات المتحدة في أبكر وقت ضمن المهلة المحددة. الإجراءات الأمنية المشددة في الغربية تطيل العملية أكثر مما كانت عليه. لذلك تنصح القنصليات بتقديم الطلبات بمجرد حصول الطلاب على وثائقهم. هذا يجنب أيضاً مشاكل ناتجة عن قلة الموظفين والعدد الكبير لطلبات تأشيرات الدخول أثناء فترات الأعياد والعطل. لمعرفة المزيد عن إجراءات تقديم التأشيرات ومتطلبات معاملاتها، والوقت المقدر لتصريفها، إتصل بالسفارة أو القنصلية تلفونياً أو بالفاكس، أو استرشد بموقعها على الإنترنت.

الوثائق المطلوبة

لتقديم طلب تأشيرة دخول للطلاب في سفارة أو قنصلية الولايات المتحدة، يلزمك إبراز التالي:

- جواز سفر تمتد صلاحيته لستة أشهر على الأقل من تاريخ دخولك المفترض إلى الولايات المتحدة؛
- إثبات بدفع الرسوم لطلب التأشيرة؛
- استمارات طلبات. هذه الاستمارات متوفرة مجاناً في جميع مكاتب القنصليات الأميركية، وبعض مكاتب خدمات السفر، وعلى موقع الشبكة العالمية: <http://travel.state.gov>
- صورة شمسية لكل طلب، قياس بوصة ونصف البوصة مربع (37 × 37 ملم مربع)، إما بالألوان أو بالأبيض والأسود، تظهر الوجه كاملاً، مع خلفية فاتحة اللون، (تقبل جميع أغذية الرأس لأسباب دينية، شرط أن يكون ما يكفي من الوجه مكشوفاً للتعرف على الشخصية)؛

- دليل قبول من الجامعة التي تنوي الالتحاق بها في الولايات المتحدة؛
- إثبات المعرفة الكافية باللغة الإنجليزية؛
- إثبات المؤهلات الأكاديمية التي تخول قبولك؛
- شهادة أهلية (I-20 A-B, I-20M-N أو DS-2019 form)؛
- وثيقة تثبت دفع رسوم نظام معلومات تبادل الطلاب الزائرين (SEVIS)؛
- إثبات توفر ما يكفي من المال للعيش؛
- إثبات توفر روابط كافية مع بلدك.

نقاط هامة للتذكر لدى التقدم بطلب تأشيرة دخول للطلاب

تم اقتباس هذا الجزء من موقع جمعية المرين الدوليين (NAFSA) على الإنترنت، وقد أعيد نشره بإذن منها.

روابطك مع بلدك الأم

بموجب قانون الولايات المتحدة، يعتبر كل من يقدم طلب تأشيرة عدم الهجرة، مهاجراً، ما لم ينجح في إقناع موظف القنصلية أنه غير ذلك. وعليه، فإنه من واجبك أن تبين أن لديك أسباباً أقوى للرجوع الى بلدك من تلك التي تبقيك في الولايات المتحدة. روابطك مع بلدك هي العوامل التي تلزمك ببلدتك، بوطنك، أو مكان إقامتك الحالي: العمل، العائلة، الدلائل المالية، الأملاك التي لديك أو التي ستشتريها، الاستثمارات، وما الى ذلك. قد تسأل أن تحدد نواياك ووعودك لناحية العمل في المستقبل، العائلة والعلاقات الأخرى، الأهداف التعليمية، العلامات، الخطط الطويلة الأمد، وإمكانات العمل في بلدك. يختلف وضع كل شخص عن الآخر، ولا وجود لتفسير سحري أو وثيقة واحدة، شهادة، أو رسالة تضمن إعطاءك التأشيرة.

اللغة الإنجليزية

إذا دعيت للمقابلة لإعطائك التأشيرة، إعتبر أن المقابلة تتم بالإنجليزية، وليس بلغتك الأم. أحد الاقتراحات أن تتمرن على المحادثة بالإنجليزية مع من يتحدثها قبل المقابلة. لا تحضر والدك أو أفراد عائلتك الى المقابلة، الموظف القنصلي يود أن يقابلك أنت، لا العائلة. تترك انطباعاً سلبياً إذا لم تكن مستعداً للتعبير عن نفسك.

الأكاديمية

تعرف على البرنامج الأكاديمي الذي الذي قُبلت به وكيفية توافقه مع خططك للعمل. إذا لم تكن قادراً على توضيح الأسباب الموجبة للدراسة في حقل معين في الولايات المتحدة، فقد لا تنجح في إقناع موظف القنصلية الأميركي أنك تنوي الدراسة بالفعل، ولست تنوي الهجرة. يجب أن تكون قادراً على شرح كيف أن دراستك في الولايات المتحدة ترتبط بمستقبلك المهني حين عودتك الى بلدك.

كن محدداً

بسبب حجم الطلبات المقدمة، يجد جميع موظفي القنصلية أنفسهم تحت ضغط كبير لإجراء مقابلة سريعة ومجدية. عليهم اتخاذ القرار بالدرجة الأولى، بناء على الانطباع الذي يكونونه من الدقيقة الأولى أو الثانية للمقابلة. وبالتالي، فإن ما تقوله في البدء والانطباع الأول الذي تتركه أساسيان لنجاحك. إجعل أجوبتك للموظف قصيرة ومحددة.

معلومات مكملة

يجب أن يكون واضحاً لموظف القنصلية من النظرة الأولى ما هي الوثائق المكتوبة التي تقدمها وما مدى أهميتها. الشرح المطول لا يمكن قراءته أو تقييمه بسرعة. تذكر أن مدة المقابلة في أحسن الحالات، دقيقتان أو ثلاث.

ليست كل البلدان متشابهة

طالبو التأشيرة الذين يأتون من بلدان تعاني من مشاكل اقتصادية، أو من بلدان بقي معظم طلابها في الولايات المتحدة كمهاجرين، يلاقون صعوبة أكبر في الحصول على تأشيرة. وحسب الإحصاء، من المتوقع أن يبقى طلاب هذه البلدان كمهاجرين. ومن المتوقع كذلك أن يسألوا عن إمكانات العمل في بلادهم بعد دراستهم في الولايات المتحدة.

الوثائق المالية

إذا كنت تتلقى موارد مالية من جامعتك في الولايات المتحدة، أو جامعة بلدك، أو موظفك، أو من الحكومة، كن مستعداً لإبراز الأوراق الثبوتية التي تؤكد هذا التمويل. وإذا كان العون المالي يأتيك من موارد شخصية، أو عائلية، فإن الإفادات المصرفية نادراً ما تعتبر دليلاً مقبولاً لإثبات كفاية التمويل، إلا إذا كانت مرفقة بوثائق لها مصداقيتها يمكنها أن تؤكد المصدر (مثلاً، عقود العمل، رسائل من صاحب العمل، وثائق ضريبية، وصولات قبض الأجر، أو وصولات إيداعها المصرفي) عندها تقبل الإفادات المصرفية. تكتسب الإفادات المصرفية مصداقيتها إذا كانت متتابعة، عادية، صادرة شهرياً عن الكمبيوتر.

التوظيف

الهدف الرئيسي من مجيئك الى الولايات المتحدة هو للدراسة، وليس لإمكانات العمل قبل التخرج أو بعده. وفيما يعمل كثير من الطلاب بدوام جزئي خلال دراستهم، إلا أن ذلك ثانوياً بالنسبة للقصد العام بإتمام تعليمهم في الولايات المتحدة. عليك أن توضح خطتك في العودة الى بلادك في نهاية برنامجك. إذا كان الزوج/الزوجة يقدم لتأشيرة F-2 مرافقة، فكن على علم أن العائلة المرافقة، الآتية على تأشيرة F-2 لا تستطيع، تحت أي ظرف، أن تتوظف في الولايات المتحدة. كن مستعداً للإفصاح كيف

تنوي الزوجة أو الزوج قضاء الوقت أثناء الإقامة في الولايات المتحدة. العمل التطوعي والذهاب الى المدرسة بدوام جزئي مسموح بهما.

العائلة القادمة معك

إذا كانت زوجتك وأولادك سيرافقونك، هناك معلومات إضافية تلزم لطلب تأشيرة الدخول. فئة تأشيرة أفراد العائلة المرافقين لطالب حامل تأشيرة F-1 هي F-2، أما لطالب تأشيرته M-1، تكون تأشيرة العائلة M-2، ولطالب التبادل الزائر حامل تأشيرة J-1، تكون J-2.

على الأزواج إبراز دليل على الزواج، عادة ما يكون ذلك ترخيصاً أو شهادة زواج. لا يعتبر الزواج العرفي شرعياً حسب قانون الهجرة في الولايات المتحدة، ولن تكون الزوجة مؤهلة للحصول على تأشيرة عائلية. غير أن الزواج العرفي يمكن الزوج أو الزوجة من تقديم طلب تأشيرة سياحية. تذكر أن مدة إقامة السياح في الولايات المتحدة محددة. إستشر موظف القنصلية حول التعليمات الحالية بشأن التأشيرات السياحية.

الأولاد دون الحادية والعشرين، غير المتزوجين، مؤهلون للحصول على تأشيرة عائلية شرط إبراز البرهان بالعلاقة الأبوية. ويلزم كذلك إبراز معلومات حول وضعك المالي للتأكد من أن مواردك المالية كافية لإعالة عائلتك في الولايات المتحدة. إذا كنت تقدم طلباً لتأشيرة F-1 أو M-1، عليك أن تعدد أسماء جميع أفراد عائلتك المرافقين لك على الوجه الثاني من استمارة الـ I-20 أو DS-2019 form التي تصدرها جامعتك في الولايات المتحدة. أفراد العائلة المرافقون لطالب تأشيرة J-1 يجب أن ترد أسماءهم في رسالة منفصلة تزودك بها الجهة التي ترعاك لتأشيرة J-1.

العائلة الباقية في البلاد

إذا كانت عائلتك باقية في البلاد، كن على استعداد لشرح كيف سيعالون خلال غيابك. قد تكون هذه ناحية حرجة إذا كنت أنت المعيل الأساسي لأسرتك. إذا أحس موظف القنصلية أن عائلتك ستكون بحاجة لمال ترسله من الولايات المتحدة لإعالتها، فمن المؤكد تقريباً أن يرفض طلب تأشيرتك الطلابية. إذا قررت عائلتك الالتحاق بك في وقت لاحق، فمن المفيد أن يقدموا طلباتهم في نفس المركز الذي قدمت فيه أنت طلب تأشيرتك.

قيود خاصة على التأشيرة

إذا كنت طالب تأشيرة J-1، فلن يصدر هذه التأشيرة أن يقدر إذا كنت تخضع لشرط البقاء لسنتين فعلياً، والمعروف بـ (e)212 (الرقم يشير الى نظام الهجرة والتجنيس الذي يشرح هذا الشرط). إذا كنت طالب تأشيرة J-1 وتتسلم مواردك المالية من حكومة بلادك، أو من حكومة الولايات المتحدة، أو كان حقل دراستك ضمن "لائحة المهارات" لبلادك التي تصدرها وزارة الخارجية الأميركية، فأنت خاضع لشرط السنتين. بشكل عام، هذا الشرط يتطلب رجوعك الى بلادك لمدة سنتين على الأقل حين إتمامك برنامجك الأكاديمي، قبل أن تكون مؤهلاً للحصول على تأشيرة تخولك العمل أو الإقامة الدائمة في الولايات المتحدة.

حافظ على الإيجابية

لا تجادل موظف القنصلية. إذا رُفض طلبك للتأشيرة، أطلب من موظف أو موظفة القنصلية إعطاءك قائمة بالمستندات المقترحة وجودها لمجابهة الرفض والسبب الذي رفضت من أجله، كتابة.

المنوعات بشأن التأشيرة

بعض الطلاب المحتملين يرتكبون أخطاء شائعة تؤدي الى مشاكل هامة في ما يتعلق بالهجرة. يمكنك تفادي الوقت الضائع، المال الضائع، والكثير من الضيق إذا اتبعت التعليمات الواردة أدناه:

إذا كنت تنوي الدخول الى الولايات المتحدة بتأشيرة سياحية أو زيارة (تأشيرة B) ومن ثم تغيير وضعك الى طالب، فخذ بالاعتبار أن القوانين الجديدة للهجرة في الولايات المتحدة قيد الدراسة، تمنع الزائرين غير المهاجرين حاملي تأشيرة B من تغيير وضعهم الى طالب، ما لم يفصحوا عن نيتهم في الدراسة عند القبول. تشاور مع الموظف القنصلي الأميركي إذا كانت الشروط الحالية تنطبق عليك.

إذا كنت من البلدان التي لا يحتاج رعاياها لتأشيرة دخول سياحية الى الولايات المتحدة وتحاول الدخول بموجب هذا البرنامج، مع أن في نيتك أن تصبح طالباً، فأنت مطالب بالخروج من الولايات المتحدة والحصول على تأشيرة طالب.

لا تدخل الولايات المتحدة مستعملاً شهادة أهلية (I-20 A-B، I-20 M-N، أو DS-2019 form) من كلية أو جامعة، إذا لم يكن في نيتك الالتحاق بتلك الكلية أو الجامعة. تحتم قوانين الهجرة في الولايات المتحدة أن يلتحق الطالب بالجامعة المفروض أن يلتحق بها كما يرد في استمارة I-20 A-B، I-20 M-N، أو DS-2019 form. إذا كنت مقبولاً في أكثر من كلية أو جامعة في الولايات المتحدة، عليك الدخول بموجب شهادة الأهلية للمؤسسة التعليمية التي تنوي الالتحاق بها. فالدخول الى الولايات المتحدة بموجب شهادة مدرسة ما، ثم الالتحاق بأخرى، يعتبر مخالفة لقانون الهجرة، وقد تعتبر التأشيرة مزورة.

إذا لم تكن قد استلمت الـ I-20 A-B، I-20 M-N، أو DS-2019 form من الكلية أو الجامعة التي تنوي الالتحاق بها، وميعاد سفرك يقترب، إتصل بمكتب الطلاب الدوليين أو بمكتب القبول في الجامعة للنصح والمساعدة.

تعليمات خاصة للرعايا الكنديين

الرعايا الكنديون غير مطالبين بالحصول على تأشيرة لدخول الولايات المتحدة. غير أن موظف هجرة أميركي سيفحص أوراقك في مركز تفتيش في كندا أو لدى دخولك الولايات المتحدة. يجب أن يكون معك دليل جنسيتك الكندية، رسالة القبول من الجامعة التي ستلتحق بها، شهادة الأهلية (I-20، أو DS-2019)، وبرهان على قدرة مالية تتوافق مع المعلومات الواردة في شهادة الأهلية. من الضروري الدخول الى الولايات المتحدة بوضع سليم، فكن واثقاً من وجود المستندات الكاملة معك.

ماذا تعمل في حال رفض التأشيرة

إذا رفض طلبك، فمن المفروض أن يشرح لك موظف القنصلية أسباب الرفض خطياً. السببان العامان لرفض تأشيرة طلابية هما: الإخفاق في تقديم الدليل الكافي للموارد المالية والإخفاق في إعطاء الدليل على أن مقدم الطلب لا ينوي الهجرة الى الولايات المتحدة. (راجع فقرة "روابطك مع بلدك الأم" والوثائق المالية تحت عنوان "نقاط هامة للتذكر لدى التقدم بطلب تأشيرة دخول للطلاب"، الواردة أعلاه في هذا الفصل).

من حَقِّك، في أغلب الحالات، إعادة تقديم الطلب للمكتب المختص بإصدار التأشيرات وذلك بتقديم مزيد من المعلومات. قد ترغب في الاتصال بمركز الإعلام والإرشاد التعليمي الأميركي الأقرب إليك أو بمكتب قبول الطلاب الدوليين في الكلية أو الجامعة الأميركية التي تنوي الالتحاق بها، وطلب النصح بشأن المقابلة الثانية الخاصة بالتأشيرة. مهم أن تكون إجابتك ثابتة على اسئلة الموظف القنصلي حين تقدم طلب التأشيرة للمرة الثانية. ليس مستغرباً أن تدون الملاحظات أثناء المقابلة وأن تقارنها بتلك الواردة في اللقاءات السابقة.

إذا كنت موجوداً حالياً في الولايات المتحدة

إذا كنت منتسباً حالياً لمدرسة، كلية، أو جامعة في الولايات المتحدة، فلا بد أن تكون لديك تأشيرة طالب F-1 أو M-1، أو في حالات محددة، لديك J-1 للزيارة التبادلية. وطالما أنك لا تنوي السفر خارج الولايات المتحدة، قبل استئناف دراستك في مؤسسة تعليمية مختلفة، سيتولى مكتب الطلاب الدوليين في جامعتك الجديدة الإعلام بعملية النقل السليمة. المسؤول عن الطلاب الدوليين في جامعتك الجديدة يبلغ السلطات الفيدرالية في الولايات المتحدة، بناء على التأشيرة التي تحملها، أن وضعك قد تحول بمجرد أن تنهي الجامعة عملية تسجيلك.

إذا كنت حالياً في الولايات المتحدة وتحمل تأشيرة غير F-1 أو M-1، أو J-1، عليك الاتصال بمكتب القبول أو مكتب الطلاب الدوليين في الجامعة التي قبلتك، للمساعدة.

إعادة مختصرة للنقاط الرئيسية

- تقدم بطلب تأشيرة طالب قبل وقت كاف من موعد سفرك.
- كن على علم بطريقة تقديم التأشيرة للمكتب الذي ستقدم فيه الطلب.
- تأكد من وجود جميع الوثائق المطلوبة حين تقديم الطلب.
- كن مستعداً للإجابة بالإنجليزية، عن اسئلة تتعلق بروابطك بوطنك الأم، مهاراتك باللغة الإنجليزية، خلفيتك الأكاديمية، البرنامج الذي قبلت به في الولايات المتحدة، قدراتك المالية، وعائلتك المرافقة لك.
- إذا كنت مواطناً كندياً، إحمل جميع وثائقك للتفتيش عند مركز العبور الى الولايات المتحدة.

- إذا كنت حالياً في الولايات المتحدة وتحمل تأشيرة F-1 أو M-1، أو J-1، على جامعتك الجديدة إبلاغ السلطات الفيدرالية في الولايات المتحدة بتحويل وضعك. تأكد من زيارة مكتب الطلاب الدوليين في جامعتك الجديدة بخصوص هذه العملية.

مواقع مفيدة على الإنترنت

السفارات والقنصليات الأميركية حول العالم:
http://travel.state.gov/visa/questions_embassy.html

معلومات عن تأشيرات الدخول الى الولايات المتحدة:
<http://www.UnitedStatesVisas.gov>

10 نقاط هامة للتذكر لدى التقدم بطلب تأشيرة لا هجرة

<http://www.nafsa.org/content/ProfessionalandEducationalResources/ImmigrationAdvancingResources/10points.htm>

الفصل الرابع: السفر والوصول الى الولايات المتحدة

أنت جاهز، وتحمل معك جميع الأشياء اللازمة، وقد خططت لرحلة منظمة وممتعة الى الولايات المتحدة، وهذا يساعد على أن يسير كل شيء بهدوء.

التخطيط للرحلة

من المرجح أن تصل الولايات المتحدة بالطائرة. إذا لم تستلم معلومات السفر من كليتك أو جامعتك في الولايات المتحدة، عليك الاتصال بمرشد الطلاب الدوليين لمعرفة الطريقة الأفضل للوصول الى المكان المقصود. ستعلم منه، أو منها، أي شركة طيران توصلك الى أقرب مطار، أو إذا كان عليك الانتقال من طائرة لطائرة أو اللجوء لوسائل سفر أخرى توصلك الى الجامعة. معظم الكليات والجامعات في الولايات المتحدة موجودة خارج المدن في بلدات صغيرة. من هنا، فإن تعيين الاتجاهات المحلية تساعد كثيراً في تحديد خطة السفر. من الضروري كذلك معرفة أفضل الأيام والأوقات للوصول. أعلم مرشد الطلاب الدوليين بيوم وصولك ووقته. فقد يستقبلك أو تستقبلك في المطار.
 تذكر أن تحضر معك مئة أو مئتي دولار نقداً، وبالفكة الصغيرة، في حالة حاجتك للمال قبل الوصول الى مصرف.

السفر خلال العطل في الولايات المتحدة

إحجز لسفرك قبل وقت كاف من موعد سفرك. هذا هام بشكل خاص إذا كان سفرك في الولايات المتحدة خلال الموسم السياحي أو العطل. هذه تتضمن: عيد الفصح (في مارس/آذار، أو إبريل/نيسان)؛ أشهر الصيف من يونيو/حزيران الى أغسطس/آب؛ عيد الشكر؛ عيد الميلاد؛ ورأس السنة؛

وهذه في نوفمبر/تشرين الثاني وديسمبر/كانون الأول. هناك عشرة أيام عطل فيدرالية في الولايات المتحدة، هي:
 يوم رأس السنة - 1 يناير/كانون الثاني؛
 عيد مارتن لوثر كينغ - ثالث يوم إثنين من يناير/كانون الثاني؛
 عيد الرؤساء - ثالث يوم إثنين من فبراير/شباط؛
 عيد الشهداء - رابع يوم إثنين من مايو/أيار؛
 عيد الاستقلال - الرابع من يوليو/تموز؛
 عيد العمل - أول يوم اثنين من سبتمبر/أيلول؛
 عيد كولومبوس - ثاني يوم إثنين من أكتوبر/تشرين الأول؛
 عيد المحاربين القدامى - الحادي عشر من نوفمبر/تشرين الثاني؛
 عيد الشكر - رابع يوم خميس من نوفمبر/تشرين الثاني؛
 عيد الميلاد - الخامس والعشرين من ديسمبر/كانون الأول.
 لمزيد من المعلومات عن الأعياد والعطل في الولايات المتحدة، راجع موقع الإنترنت التالي:

<http://usinfo.state.gov/usa/infousa/facts/factover/holidays.htm>

وكالات السفر

ربما كانت أفضل طريقة لترتيبات السفر، وأكفؤها، هي بواسطة وكالة السفر التي عادة ما تكون على علم بأحوال البلدان المختلفة، وتعد لك ترتيبات سفر تلائمك. يمكنهم نصحك بشأن شركات الطيران، والتكاليف، والاتجاهات. قارن الأسعار وثبت أو غير الحجز. إذا كان طعامك خاصاً، سواء لأسباب دينية أو صحية، فبوسع وكيل السفر أن يطلب لك وجبة خاصة أثناء السفر.

قد لا تدفع رسوماً لمثل هذه الخدمات. في كثير من البلدان لا تدفع إلا اللازم إذا تعاملت مباشرة مع شركات الطيران، واشترت بطاقتك الخاصة ورتبت حجوزات الفنادق. ولأن وكلاء السفر على اطلاع بالترتيبات الخاصة والتنزيلات، فقد يوفر عليك بعض المال. وهم يعرفون كذلك، إذا كانت أي من شركات الطيران تقدم أسعاراً مخفضة للطلاب أو عرضاً خاصاً للطلاب يشمل الرحلة الدولية ذهاباً وإياباً ورسوم الطيران المحلي في داخل الولايات المتحدة.

ملاحظة: الطلاب الذين ترعاهم حكومة الولايات المتحدة قد يطلب منهم السفر على شركات الطيران الأميركية كلما أمكن ذلك. راجع الوكالة التي ترعاك بخصوص هذا، وكذلك ترتيبات السفر الأخرى.

نوادي السفر وشركات السفر الخاص

قد توجد في بلدك شركات سفريات متخصصة بأسعار مخفضة الى الولايات المتحدة، تعلن عن نفسها أحياناً في المطبوعات المحلية وصحف الطلاب. لكن الطلاب يعرفون عنها في العادة من أناس تعاملوا معها. بعض نوادي السفر تطلب الالتحاق بعضويتها ودفع رسوم قبل أن يحق لك الاستفادة من رحلاتها الخاصة. يستحسن أن تتحرى عن سمعة الشركة قبل دفع

الرسوم والحجز. حين تطلب معلومات، اسأل إذا كانت الأسعار، أوقات السفر، ووسائل النقل موثوق بها، فقد تلغي رحلتها أحياناً، إذا لم يتوفر العدد الكافي من المسافرين، أو أنها تغير موعد الرحلة.

إجراء الحجوزات

إذا كنت تريد الحجز بنفسك، يمكنك الاتصال بشركة الطيران مباشرة بالتلفون، أو بالبريد أو عبر الإنترنت، ويستطيع معظم وكلاء السفر نصحك بشأن قضايا السفر الأخرى مثل الأمتعة المسموح بها، إجراءات المطار والجمارك، التطعيم والمتطلبات الصحية، وما إلى ذلك. بالإضافة إلى وجود مواقع كمبيوترية للسفر تمكنك من مقارنة الأسعار، تحديد مسار الرحلة وشراء تذاكر السفر على الإنترنت، قد تكون هذه الطريقة في الحجز مخادعة، فأنت لا تعرف مدى قدرة وكيل السفر الذي يخدمك. لكنها توفر عليك الوقت إذا كنت تعرف ما الذي تريده بالضبط.

ترتيبات السفر بواسطة الراعي

إذا كانت حكومة بلدك هي راعيتك، فقد يتولى موظف حكومي عمل إجراءات السفر لك، وإذا كان الأمر كذلك، تعلمك الجهة راعيتك. وإذا كانت راعيتك غير حكومة بلدك، أكتب لها واطلب النصح، فقد تريد أن تتشاور مع راعيتك حول معلومات السفر التي أرسلتها اليك الجامعة. في كل الأحوال، تأكد من أن الترتيبات اللازمة قد أجريت لوصولك إلى أقرب مدينة لجامعتك، وليس الاكتفاء بنقطة العبور. إذا لم تقم راعيتك بإجراء ترتيبات السفر بعد نقطة العبور، تأكد أن تقوم بها أنت قبل أن تغادر بلدك.

حزم الأمتعة

عليك اعتبار أشياء كثيرة قبل حزم أمتعتك. كمية الأمتعة؟ ما هي الأشياء المأمونة؟ هل تجلبها معك أم ترسلها منفصلة؟ هذا الفصل يساعدك على تفهم الطريقة السليمة لجلب أمتعتك من بلادك إلى الولايات المتحدة.

ما تسمح به شركات الطيران

هناك حدود لكمية الأمتعة المسموح بأخذها على الطائرة، عدد الحقائق، وحجمها، ووزنها ما يقرر هذه الحدود. تأكد مما هو مسموح لك عند شرائك التذكرة. وإعلم أن ما يسمح به لأميركا الشمالية أكثر بكثير مما يسمح به في أماكن أخرى من العالم، والتعليمات قابلة للتغيير.

بما أن معظم الناس يسافرون بالدرجة السياحية، تضع التعليمات التالية دليلاً؛ لأميركا الشمالية، يُسمح عادة بحقيبتين للمسافر، وحقيبة صغيرة محمولة يمكن وضعها تحت المقعد في الطائرة. يجب ألا يتعدى حجم ووزن أي حقيبة الحدود التي تضعها شركة الطيران. إذا تعدت أمتعتك هذه الحدود، تدفع رسماً لزيادة الوزن.

ما تجلب معك

ما تجلبه معك هو اختيارك الشخصي. عليك حمل جميع ما تجلب، فمن مصلحتك أن يكون خفيفاً ومدمجاً، إذا أردت النصح أكتب لمرشد الطلاب الدوليين في الكلية أو الجامعة التي ستلتحق بها أو تحدث مع طالب آخر كان في الولايات المتحدة مؤخراً.

إبدأ حزم الأمتعة باكراً، فتجنب الزيادة والضخامة، وتركز على الضروريات. لا تهتم إذا لم تستطع جلب كل شيء، فمعظم البضائع متوفرة وبأسعار متفاوتة في الولايات المتحدة. يمكن شحن الأشياء الصغيرة بالطائرة أو بالبريد. أما الشحن البحري فقد يأخذ أشهراً.

"أحضرت معي ثياباً كثيرة، قدّرت أنني سأغيب سنتين وتلزميني ملابس لكل المناسبات. وحين وصلت أميركا، لاحظت أن الموضة هنا مختلفة عما هي في بلادي. فكانت النتيجة أنني اشتريت ملابس أكثر في الأسابيع الأولى، لأنني أحببتها بالدرجة الأولى، ولأنني أردت أن أكون واحداً من الموجودين أظهر كما يظهرون. وهكذا صرفت نقوداً أكثر على الثياب الشتوية لأنني لم أكن مستعداً للطقس البارد. أخذ مرشد الطلاب الدوليين، مجموعة من الطلاب الدوليين، وأنا منهم، في رحلة ميدانية لمخزن محلي ليرينا ما هو الأفضل لملابس الشتاء. لا أزال أرتدي بعض الملابس التي أحضرتها من بلادي. لكن معظمها يأخذ مكاناً فقط في غرفتي الصغيرة في المنامة." - سانجاي، الهند

أحضر معك:

- قاموساً باللغتين، فقد يكون من الصعب الحصول على واحد بلغتك في الولايات المتحدة؛
- جميع أوراقك الثبوتية والمستندات. يجب أن تحملها معك أو في حقيبة يدك. لا تضع وثائق هامة في حقائب تحملها الطائرة. إحفظها في حقيبة يدك (راجع وثائق لإحضارها في الفصل الثاني من هذا الكتيب).
- كتباً، وكتيبات ومجلات تعتقد أنك ستستعملها كمراجع في حقل دراستك ولا يمكن الحصول عليها في الولايات المتحدة.
- صور عائلتك، بيتك، وبلادك، لك ولتربها للأصدقاء الجدد.
- أشياء من ثقافتك، مثل الآلات الموسيقية، تسجيلات موسيقية تقليدية ومعاصرة، كتاب صور، أشغال يدوية، وهدايا صغيرة لمشاركة الأميركيين في عاداتك وتقاليدك. ولمناسبات الاحتفال، خذ في الاعتبار إحضار اللباس القومي وما يرافقه من بلادك. فهذه طريقة عظيمة في تعريف الأميركيين بثقافتك وتقاليدك.
- كاميرا لتبقي أيامك في الولايات المتحدة مطبوعة للذكرى.

أشياء تتركها في البلاد

تستطيع الحصول على قوانين الجمارك من القنصلية أو السفارة التي تحصل على تأشيرتك منها. المواد الممنوعة تشمل بعض الأطعمة،

المخدرات، السلاح، وبضاعة للبيع. توفر دائرة الجمارك هذه المعلومات على موقعها من الإنترنت:
(<http://www.customs.gov/travel/travel.htm>)

لا تحضر:

- أشياء يمكن شراؤها من الولايات المتحدة بسهولة، مثل الدفاتر، الأقلام، الأوراق (يختلف حجم الأوراق في الولايات المتحدة عن حجمها في البلدان التي تتبع النظام المترى)، الأدوات الصحية، المناشف، أو ملاءات الأسرة. هذه الأشياء تحتل مكاناً كبيراً في أمتعتك.
- طعام، حبوب الزرع، أو نباتات. في الولايات المتحدة حظر شديد على إدخال الطعام المستورد، والمواد القابلة للتلف، والمواد الزراعية، الى البلاد.
- كتب يمكن الحصول عليها بسهولة في مكتبات الولايات المتحدة. بعض الجامعات تدرج كاتالوج مكتبتها على موقعها من الإنترنت حيث يمكنك تفحص الموجود من الكتب. يمكنك أيضاً الاتصال بموظفي المكتبة لمعرفة توفر أي كتب أساسية في المكتبة، ويمكن الحصول على كتب باستعارتها من مكتبات أخرى.
- الحيوانات.
- الأدوية، ما لم تكن بوصفات مكتوبة من طبيب (راجع "الوصفات الطبية للأدوية والنظارات" في الفصل الثاني من هذا الكتيب).
- المجوهرات الثمينة، الممتلكات التي لا تعوض، الموروثات العائلية، الأشياء المنمنمة، إذ أن إمكانية ضياع، أو سرقة، أو تلف هذه الأشياء واردة أثناء السفر أو الإقامة.
- الأسلحة النارية، السكاكين، الأسلحة، أو القطع التي يمكن اعتبارها أسلحة.
- المخدرات.
- الملابس، والقطع اليدوية، والأدوية المصنوعة من الحيوانات المهددة بالانقراض.
- الأدوات الكهربائية، فأدوات الولايات المتحدة تعمل على نظام 115 فولت و60 دورة.

فمن الأفضل في العادة شراء الأدوات الكهربائية في الولايات المتحدة، خاصة إذا كنت تنوي الإقامة في سكن الجامعة، حيث تمنع بعض الأدوات. أسعار معظم الأدوات معقولة. لاحظ أيضاً أن أنظمة الفيديو، بما فيها أجهزة التلفزيون والـ VCR والـ DVD (متضمنة الكمبيوتر المحمول) تستعمل أنظمة خاصة في المناطق المختلفة من العالم. ومن الممكن ألا تتوافق الأدوات التي تأتي بها من بلادك مع أنظمة الميديا في الولايات المتحدة.

حماية أمتعتك

تأكد من وضع بطاقة على كل حقيبة وعليها اسمك، وعنوانك في الولايات المتحدة، ورقم تلفون (قد يكون رقم تلفون مكتب الطلاب الدوليين في

الكلية أو الجامعة التي ستلتحق بها). هذه البطاقات متوفرة عند شركات السفر، غير أنه ينصح ببطاقات أقوى وغير سريعة التلف. ولمزيد من الأمن، قد تضع بطاقة أمتعتك داخل الحقيبة.

تأمين الأمتعة يحميك من ضياعها، أو تلفها، أو سرقتها (راجع تأمين الأمتعة في الفصل الثاني لمزيد من المعلومات).

يجب أن تضع في حقيبة اليد التي تحملها ملابس وأشياء شخصية تكفيك ليومين في حال ضياع أمتعتك، أو إرسالها الى مكان آخر. تأكد من وضع الأدوية الموصوفة، والنظارات الطبية، والأشياء المهمة الأخرى في الحقيبة المحمولة.

ملاحظة: لا تترك أمتعتك وحدها، يجب أن تتيقظ دائماً لإمكانية السرقة.

الأمتعة المرسلة دون مرافقة

الأمتعة الخاصة بك التي ترسل منفصلة تدعى "أمتعة غير مرافقة". قد تصحبها معك على أنها أمتعة زائدة (لكن كلفة شحنها مرتفعة)، وقد ترسلها بالبريد، أو بشركة نقل خاصة إما برآ، أو جواً، أو بحرأ. أسهل في العادة، أخذ الطرد لمكتب البريد من أخذه لشركة شحن أو محطة البضائع. وحسنة البريد أنه يصل الى عنوانك بدل أن يصل الى رصيف الشحن أو منطقة الجمارك. إلا أن هناك حدوداً لحجم ووزن ما يرسل بالبريد، راجع مكتب البريد بشأن إرسال مثل هذه الطرود الى الولايات المتحدة. إسأل عن الأسعار، والقوانين، وعن المدة الزمنية التي يستغرقها وصول الطرد الى كليتك أو جامعتك في الولايات المتحدة. الأمتعة الكبيرة والثقيلة قد لا تتلاءم مع قوانين البريد، ويجب إرسالها مع شركة شحن، إما جواً، أو برآ.

وكلاء الشحن

إجراءات الشحن معقدة وتستغرق وقتاً طويلاً، وغالباً ما يلجأ الطلاب لخدمات وكالات الشحن، حيث يقوم الوكيل بعمل الإجراءات لنقل المتاع الى أرصفة الشحن، إما جواً أو بحرأ، لإيصالها الى الولايات المتحدة. ويوسع الوكيل كذلك أن يقوم بترتيب تخليص الشحنة من الجمارك حين وصولها الى نقطة العبور في الولايات المتحدة، ومن ثم إرسالها إليك إما برآ، أو جواً. يوصى باللجوء الى رابطة وكلاء النقل الجوي (IATA). إسأل وكيل سفرك أو ممثل شركة الطيران عن اسم وكيل شحن معتمد.

الشحن الجوي

يمكنك الدفع على أمتعتك الزائدة وشحنها معك على نفس الطائرة الى الولايات المتحدة. لكن هذا مكلف جداً، والأفضل أن تتحرى مسبقاً وتقارن الأسعار مع وكلاء الشحن. شركات الطيران تضع قيوداً (متران تقريباً). إذا

كان لديك متاع كبير، راجع وكيل الطيران بشأنه. فقد يقبلونه من ضمن أمتعتك إذا دفعت رسماً إضافياً. وإذا رفضوه، فما عليك إلا اللجوء الى شركات الشحن الجوي أو البحري.

لدى شركات الطيران الدولية في بعض الأحيان، خدمات للشحن الجوي، وكذلك هناك شركات مستقلة للشحن. ومع ذلك، فقد لا يكون لهذه الشركات مكاتب في مدينة قريبة منك، وقد تشحن البضائع للمدن والمطارات التي لها فيها خدمات منتظمة، فتصبح أنت المسؤول عن الشحن وتمريضه من الجمارك وإيصاله الى منزلك. راجع وكيل سفرك أو مندوب شركة الطيران عن خدمات الشحن.

الشحن البحري

نقل البضائع بحراً، أبطأ بالطبع من نقلها جواً. ولكن اعتماداً على كمية الشحن، قد يكون ذلك أرخص. عليك أن تستلم طرودك من ميناء وصولها، وتخليصها من الجمارك، ثم نقلها بنفسك الى سكنك، أو دفع رسوم إضافية لإيصالها اليك.

بغض النظر عن كيفية شحن أمتعتك، أكتب عليها بوضوح اسمك وعنوانك في الولايات المتحدة. أكتبها إما عليها مباشرة، أو على بطاقة وثبتها بشريط عريض شفاف، فوق الكتابة.

الأمثلة والجمارك

تأكد من الإعلان عن الأمثلة غير المصحوبة حين دخولك الى الولايات المتحدة. حين تستلم الطرود في الولايات المتحدة، قد تدفع ضريبة استيراد. اسأل عن هذا الموضوع حين تجري الترتيبات مع الشاحن الذي اخترته.

الوقت بالضبط في الولايات المتحدة

حين تقترب الطائرة من مكان هبوطها في الولايات المتحدة، يعلن قائدها الوقت الدقيق. تتبع الولايات المتحدة نظام الإثنتي عشرة ساعة، بدل الأربعة وعشرين ساعة المتبعة في كثير من البلدان. الاثنتا عشرة ساعة من منتصف الليل الى الظهر تعرف بـ (a.m.) (ante meridian)، والاثنتا عشرة ساعة من الظهر الى منتصف الليل تعرف بـ (p.m.) (post meridian). مثلاً، الساعة 14 هي الثانية بعد الظهر، أو (2:00 p.m.). والساعة 22 هي العاشرة مساءً (10:00 p.m.)، والعاشرة هي العاشرة صباحاً (10:00 a.m.).

إضبط ساعتك على أوقات الولايات المتحدة قبل مغادرة الطائرة.

مراجعة وثائق الهجرة

حين تتسلم تأشيرة اللاهجرة الى الولايات المتحدة، يضعها موظف السفارة أو القنصلية، مختومة في مغلف ملصق بجواز سفرك. لا تفتح المغلف. مفتش الهجرة في نقطة العبور هو الذي يفتح الوثائق. يجب أن تحمل الوثائق التالية معك، لا أن تضعها في أمتعتك:

□ جواز السفر؛

- التأشيرة؛
 استمارة (I-20 A-B form)، أو (I-20 M-N form)، أو (DS-2019 form)؛
 شهادة بمواردك المالية.

قبل الوصول الى الولايات المتحدة، توزع مضيعة الطائرة استمارات جمركية لتعبئتها واستمارة هجرة للدخول والخروج (I-94)، إملأها وأنت في الطائرة. وعليك تقديمها بعد هبوط الطائرة لسلطات الجمارك والهجرة في الولايات المتحدة. إذا لم تفهم الاستمارة، أطلب مساعدة مضيعة أو مضيف الطائرة. حين تغادر الطائرة، إتبع باقي المسافرين الى المنطقة المخصصة للمسافرين القادمين. يطلب منك أن تقف في الصف أمام كشك المفتش، وحين تقترب حضر جواز سفرك، واستمارة (I-20)، أو (DS-2019)؛ واستمارة الهجرة للدخول والخروج (I-94)، لتفتيشها من قبل موظف الهجرة. من المحتمل أن تسأل عن الهدف من دخولك الى الولايات المتحدة، وعن وجهتك النهائية. الجواب الملائم هو للالتحاق بـ(إسم الجامعة) في (إسم المدينة والولاية).

الجمارك في الولايات المتحدة

بعد مغادرة منطقة الهجرة، تستلم أمتعتك ثم تمر معها الى الجمارك. يسألك مفتش الجمارك عما أحضرت معك الى البلاد، يفتش حقائبك ويراجع استمارة الجمارك التي عبأتها وأنت في الطائرة. قد تكون العقوبة شديدة إذا أغفلت الإعلان عن الأشياء التي تحملها. فكن صادقاً وأفصح عن كل شيء.

يمكنك جلب أشياء لاستعمالك الشخصي دون دفع ضرائب عليها. ولكونك غير مقيم، يسمح لك بجلب هدايا لا تتعدى قيمتها الإجمالية مئة دولار، معفاة من الضرائب، أما إذا تعدت قيمتها المئة دولار، فعليك دفع الضريبة.

عليك الإعلان عن قيمة العملة التي تحملها، وليس عليك أن تدفع عليها ضريبة. أي كمية من المال مسموح دخولها وخروجها من الولايات المتحدة. غير أن من يأتي بأكثر من عشرة آلاف دولار، عليه تقديم تقرير بذلك الى موظف الجمارك.

بعض الأشياء ممنوعة ومحظورة. هذه تشمل: المواد الزراعية، الفواكهة، اللحوم، الخضروات، الملابس المصنوعة من جلود الحيوانات المهدة بالانقراض، العاج، أوراق اليانصيب، مواد خلاعية، والسكاكين الحادة. أدوية دون وصفة طبيب أو مخدرات مثل المسكنات، أو المنشطات والماريجوانا، فهذه ممنوعة منعاً باتاً.

الرحلة الى الجامعة

حين تصل الى نقطة العبور في الولايات المتحدة، قد تحتاج إكمال الرحلة الى وجهتك النهائية، وكيل السفر يساعدك على عمل هذه الترتيبات.
الانتقال من طائرة لطائرة: من الأفضل حجز بطاقات السفر الداخلي في الولايات المتحدة، وأنت بعد في بلادك. خذ في الاعتبار مكان جامعك، فلو

كانت في بلدة صغيرة أو متوسطة، فقد تسافر إليها بطائرة مروحية صغيرة، عوض الطائرة النفاثة.

القطارات: السفر بالقطارات في الولايات المتحدة أعلى نسبياً وأقل انتشاراً مما هو عليه الحال في البلدان الأخرى. "أمتراك" (Amtrak) هو القطار العام، ملكيته وتسييره خاص لكنه مدعوم من الدولة. ومع أن قطارات صغيرة أخرى عاملة، إلا أنها في معظمها محلية. "أمتراك" تسافر عبر القارة، لكن خدماتها مركزة في الساحل الشرقي، ونادراً ما تكون محطات القطار قريبة من المطارات في معظم المدن. وقد تكون وسائل النقل العامة بين المحطة والمطار محدودة. تأكد من هذه التفاصيل بدقة قبل أن تختار إتمام رحلتك بالقطار.

الباصات: التنقل بالباصات في الولايات المتحدة أقل كلفة وخدماتها شاملة، غير أن ترددها يختلف. وكما هي حال محطات القطار، نادراً ما تكون محطات الباصات قرب المطارات، وقد تكون وسائل النقل العامة محدودة بين المطار ومحطة الباص. مرة ثانية، تأكد من هذه التفاصيل بدقة قبل أن تختار إتمام رحلتك بالباص.

استئجار سيارة: هناك إجراءات ومحظورات تتعلق باستئجار سيارة. ولعلها الطريقة الأعلى للسفر، لكنها الأليين في الولايات المتحدة. معظم شركات إيجار السيارات دولية، وقد يكون لها فرع في بلدك. يمكن عمل ترتيبات الإيجار من الخارج بواسطة شركات الإيجار أو وكلاء السفر أو الإنترنت. خذ في الاعتبار أن هناك حدوداً بالنسبة للعمر ويلزم بطاقة ائتمان وقت استئجار السيارة. قد يطلب منك رخصة قيادة دولية بدل/أو بالإضافة إلى، رخصة بلادك. وخذ في الاعتبار كذلك أن استئجار سيارة للذهاب، بمعنى أن تستلمها في مدينة وتعيدها في مدينة أخرى، يضيف إلى التعرف العادي للإيجار. فإذا كنت تنوي استئجار سيارة من المطار الذي دخلت منه، إلى كليتك أو جامعتك، فلا بد من إيجارها ذهاباً فقط.

المنامة ليلية

قد تصل إلى وجهتك النهائية قبل موعد انتقالك إلى سكنك الدائم، أو قد تضطر لقضاء ليلة قبل وصولك. هناك أكثر من اختيار حين يتطلب الأمر قضاء ليلة، أكثرها كلفة هي الفنادق والموتيلات، لكن في بعض الموتيلات السلسلية مثل (budget) تكون الأسعار معقولة. ومن الخيارات الأخرى، جمعية الشبان المسيحيين (YMCA) وجمعية الشابات المسيحيات (YWCA)، ونزل الشباب، والدور الدولية؛ وفي بعض الجامعات، السكن الجامعي. من المستحسن التحدث مع مرشد الطلاب الدوليين لمزيد من المعلومات حول خيارات المنامة المؤقتة.

الوصول إلى الجامعة

عليك إعلام مرشدك الدولي بتاريخ وموعد وصولك. وزوّده أو زوّدها بمعلومات ذات صلة مثلًا، المطار الذي ستصل اليه (أو محطة القطار أو الباص)، رقم رحلتك، إسم شركة الطيران وآخر نقطة غادرتها. يأتي أحياناً مرشد الطلاب الدوليين أو مندوب عن الجامعة، أو غيرهما لاستقبالك. غير أنه لكثرة عدد الطلاب الدوليين القادمين، قد لا يتيسر ذلك. تجنب الوصول الى جامعتك مساءً، أو يوم سبت أو أحد، أو خلال العطلات الوطنية، حيث تكون مكاتب الكليات والجامعات مقفلة في هذه الأوقات.

يختلف الوقت الأفضل للوصول من جامعة لأخرى، وبشكل عام، عليك الوصول قبل بضعة أيام من جلسات التوجيه والتأقلم للطلاب الدوليين الجدد والتسجيل للصفوف. فهذا يمنحك فرصة لتستقر وترتاح من عناء الرحلة قبل الاشتراك في النشاطات الطلابية المقررة. ويتيح لك أيضاً التعرف على حرم الجامعة والموجودين فيها، وعقد صداقات قبل بدء الدراسة.

لا تفتح أماكن السكن الجامعية في العادة إلا قبل بضعة أيام من التسجيل. الطلاب الذين يصلون باكراً ولديهم حجوزات للعيش في سكن الجامعة، قد لا يستطيعون الانتقال الى غرفهم إذا لم تكن المساكن الجامعية قد فتحت رسمياً للفترة الأكاديمية، نصف أو ربع السنوية. إلا أن مكتب الطلاب الدوليين، أو مكتب المنامة الجامعية، قد يتمكن من إجراء ترتيبات للإقامة المؤقتة على أساس يومي.

إسأل مرشد الطلاب الدوليين، أثناء مراسلته، عن الإمكانيات المتوفرة للإقامة المؤقتة، كالبقاء مع عائلة من السكان لحين انتقالك لسكنك الدائم. فإذا حصل ذلك، فإنه تعريف ممتاز للحياة في الولايات المتحدة.

إعادة مختصرة للنقاط الرئيسية

- إبحث عن أفضل طريقة للوصول الى وجهتك النهائية في الولايات المتحدة؛
- قم بإجراءات السفر قبل موعد السفر بمدة كافية، خاصة إذا كنت مسافراً في وقت الزحمة؛
- خذ في الاعتبار ما يجب أن تأخذ معك، وما يمكن أن تبقى في بلدك؛
- ضع إسمك وعنوان جامعتك على أمتعتك من الداخل والخارج؛
- وضب أشياءك الشخصية في حقيبة تحملها معك في حال ضياع متاعك لفترة مؤقتة؛
- زود عائلتك برقم تلفون يتصلون به، مثل مكتب الطلاب الدوليين؛
- تأكد للمرة الثانية، وأنت تغادر، أنك تحمل معك (وليس في الحقيبة المشحونة) ما يلي:

- جواز سفر وعليه تأشيرة؛
- استمارة (I-20) أو (DS-2019 form)؛
- كمية كافية من المال كشيكات سياحية؛
- بطاقة أئتمان، إذا كانت لديك واحدة؛
- عملة أميركية ورقية صغيرة؛
- بطاقة تأمين؛

- كتاب القبول والوثائق الهامة الأخرى الصادرة عن جامعتك في الولايات المتحدة؛
 - نسخة رسمية عن علامتك في المدرسة الثانوية، أو الكلية أو الجامعة؛
 - عناوين مهمة؛
 - شهادة تطعيم، ووثائق صحية أخرى؛
 - شهادة زواج؛
 - شهادات ميلاد للأولاد والزوجة؛
 - رخصة قيادة دولية.
- كن مستعداً لتفتيش الهجرة والجمارك ومعك جميع الوثائق حاضرة للرسميين.
- كن على علم مسبق بكيفية سفرك الى الولايات المتحدة، من نقطة انطلاقك الى وجهتك النهائية.
- لتكون لديك خطة معدة لقضاء ليلة في مدينة قبل الوصول، وكذلك للإقامة في الليالي الأولى في كليتك أو جامعتك. ستجد ذلك نافعاً بشكل خاص إذا حصل تأخير في سفرك.

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت:

معلومات عن الأعياد الأميركية:

<http://usinfo.state.gov/usa/infousa/facts/factover/holidays.htm>

قوانين الجمارك الأميركية:

<http://www.customs.gov/travel/travel.htm>

شركات الطيران الأميركية الرئيسية:

<http://www.americanairlines.com>

<http://www.nwa.com>

<http://www.united.com>

<http://www.delta.com>

<http://www.continental.com>

<http://www.southwest.com>

<http://www.usairways.com>

<http://www.americawest.com>

السفر بالقطارات في الولايات المتحدة

<http://www.amtrak.com>

السفر بالباص

<http://www.greyhound.com>

<http://www.trailways.com>

معلومات عن أماكن بديلة للمنامة المؤقتة

<http://www.hihostels.com>

<http://www.ymca.net>

<http://www.ywca.org>

-- يتبع الفصل الخامس --

الفصل الخامس: بداية تعليمك في الولايات المتحدة أيام الجامعة الأولى:

قد تكون الأيام الأولى في الكلية أو الجامعة حقاً مثيرة. هناك طلاب كثيرون جدد مثلك، وكلهم يمر بمشاعر الترقب الممزوج بكمية لا بأس بها من القلق حول الشهور الأولى للدراسة. في هذه الأيام قد تجد نفسك منشغلاً في ترتيب أمورك وفي الاستقرار. قد تشمل أولوياتك تعريف عائلتك في البلاد إنك وصلت بخير؛ التآلف مع محيط الجامعة؛ لقاء أناس جدد؛ تقرير برنامجك الأكاديمي؛ وإنهاء جميع المقررات الإدارية حتى يسير تسجيلك والتحاقك بالجامعة بانتظام.

توفر برامج التوجيه والإرشاد للطلاب الجدد، فرصة عظيمة لتحقيق هذه الأعمال، شارك في النشاطات الاجتماعية في حرم الجامعة التي تعد خصيصاً للطلاب الجدد، ولتسهيل عملية الانتقال الى مكان جديد.

ورغم الإثارة، فليس غريباً أن يشعر بعض الطلاب بالوحدة، والحنين الى البيت، أو قلق وحصر خلال السنة الأولى. تقدم الجامعات في الولايات المتحدة مصادر للعون والاستشارة. وعليك مسؤولية طلب هذا العون والاستشارة. بمعنى آخر، إذا أردت العون، عليك أن تلجأ الى الموارد المتعددة التي توفرها المؤسسات التعليمية.

السنة الأكاديمية

تبدأ السنة الدراسية في معظم الكليات والجامعات في نهاية أغسطس/آب، أو بداية سبتمبر/أيلول، وتنتهي في مايو/أيار أو يونيو/حزيران. النظام "نصف السنوي" يقسم السنة الأكاديمية الى فصلين متساويين لستة عشر أسبوعاً كل فصل. أما الجامعات التي تتبع النظام "ربع السنوي"، فتقسم السنة الأكاديمية الى ثلاثة فصول متساوية لأحد عشر أسبوعاً كل فصل، وفي العادة يكون الصيف فصلاً رابعاً. النظام "ثلث السنوي"، يتكون عادة من ثلاثة فصول متساوية لستة عشر أسبوعاً تقريباً، بما فيها فصل الصيف.

معظم الطلاب يعطلون خلال الصيف، أما الطلاب الدوليون، فلا يطلب منهم الدراسة خلال الصيف، غير أن بعض الطلاب يختارون حضور الجامعة في الصيف وكسب وحدات دراسية، فقد يساعدهم ذلك لنيل الشهادة في وقت أسرع مما هو مقرر في العادة.

البرنامج الأكاديمي

برنامج الدراسات الجامعية الأولى في كليات وجامعات الولايات المتحدة، مصممة لإعطاء الطلاب خلفية دراسية موسعة، مع التركيز على "موضوع أساسي". "الأساسي" هو الموضوع الذي تخصص في دراسته لنيل الشهادة. ومعه تأخذ مواضيع عديدة، خاصة في السنتين الثالثة والرابعة.

وفي بعض الحالات، يسمح لك بأخذ "موضوع ثانوي" يعني حقلاً ثانوياً تتخصص فيه أيضاً.

قد يبدو لك غير عادي، أن يبدأ الطلاب دراستهم لنيل شهادة البكالوريوس، وهم لا يعرفون في أي موضوع سيتخصصون، غير أن ذلك عادي جداً في الولايات المتحدة. فخلال السنتين الأوليين يأخذ الطلاب مجموعة متنوعة من المواضيع من مختلف الدوائر الأكاديمية لإتمام ما يعرف "بالمقررات التعليمية العامة" والنتيجة، حتى هؤلاء الطلاب الذين يعلنون أو يختارون موضوع التخصص حين الالتحاق، غالباً ما يغيرون إلى موضوع يرتاحون إليه أكثر أو يرونه أنسب إلى أهدافهم العملية. المواضيع التي أخذت في فترة التعليم العام، يحسب معظمها، إن لم يكن كلها، لمقررات التخرج. يختار الطالب في العادة موضوع تخصص في السنة الجامعية الثانية. (راجع الكتيب رقم واحد من هذه السلسلة، الدراسة الجامعية الأولى، لمزيد من المعلومات).

على مستوى الدراسات العليا، تصبح الدراسة متخصصة. تقضي معظم وقتك في الدائرة التي تتابع فيها برنامج تخصصك، غير أن هناك تسهيلات لمتابعة بعض المقررات التعليمية في مجالات أخرى تهتمك. راجع الكتيب رقم 2 من هذه السلسلة، الدراسات العليا والاحترافية والأبحاث، لمزيد من المعلومات.

المرشد الأكاديمي

عندما تلتحق بجامعة أو بكلية، يعين لك عادة مرشد أكاديمي، قد يكون عضواً في هيئة التدريس أو من موظفي الجامعة. سيساعدك هذا المرشد على اختيار صفوفك وفي تخطيط برنامجك الأكاديمي، كما انه، أو أنها، يراقبان مدى تقدمك. لك الحرية أن تطلب نصح أي عضو آخر من الهيئة التدريسية. ستقدم لك الجامعة أو الكلية المعلومات المتعلقة بالإرشاد الجامعي.

قبل أن تجتمع بمرشدك الأكاديمي، من المستحسن أن تضع خطة برنامج مؤقت، يعتمد على رغباتك واحتياجاتك الجامعية. كن مطلعاً على متطلبات تخصصك، أو أعد أسئلة تتعلق بذلك، إذا كنت غير واثق من موضوع تخصصك. أدرس كتالوج الجامعة، ومنهاج المقرر التعليمي الخاص بالدائرة، والبرنامج المطبوع الذي يدرج جميع المقررات التعليمية التي تقدم خلال الفصل، وأيام وأوقات انعقاد هذه المقررات. لاحظ أنه ليس من الضروري أن تأخذ هذه المقررات التعليمية بترتيب محدد. هناك عادة مرونة في التخطيط لبرنامجك الدراسي.

خلال اجتماعك الأول مع مرشدك الأكاديمي، يمكنك أن تبحث معه أهدافك المهنية القريبة والبعيدة، أي ماذا تأمل أن تحقق خلال برنامجك الجامعي، وبعد أن تنتهي من دراساتك الجامعية. يجب أن تبحث معه خطة برنامجك المؤقت التي وضعتها للفصل وإمكانية تعديلها. بإمكانك أيضاً أن تبحث فرص الخبرات الميدانية والنشاطات الأخرى التي يمكن أن تغني خبرتك التعليمية. هذه المعلومات ستكون نافعة حين يساعدك مرشدك الأكاديمي على اختيار العديد من المقررات التعليمية الاختيارية (مقررات

تعليمية تختارها أنت، وليست مقررة لك). لن تنتفع بالقدر الكافي من خبرة ومعرفة مرشدك الأكاديمي، إذا لم تعبر عن آرائك.

يعتقد العديد من الطلاب الدوليين أنه يجب ألا يعبروا عن آرائهم لمرشدهم الأكاديمي، لأن ذلك قد يعتبر تصرفاً غير لائق، أو يشير إلى عدم الاحترام، تبعاً لعاداتهم الاجتماعية. غير أن الكلام والتعبير عن آرائك بحرية يعتبر تصرفاً لائقاً في الثقافة الأميركية. إن هدف مرشدك الأكاديمي هو أن يساعدك على اتخاذ قراراتك بنفسك، لا أن يتخذ لك القرارات. في العديد من الجامعات يكون مرشدك الأكاديمي مسؤولاً عن الموافقة على هدفك الدراسي، وعلى عدد المقررات التعليمية التي ستأخذها خلال الفصل نصف السنوي، أو ربع السنوي. تذكر أن اتخاذ عدد المقررات التعليمية كاملة (وهي عادة 12 إلى 15 ساعة/وحدة دراسية، لطلاب الدراسات الجامعية الأولى، و9 إلى 12 ساعة/وحدة دراسية، لطلاب الدراسات العليا) ضروري لإبقاء تأشيرة اللاهجرة الدراسية قانونية.

بناء على خطتك الدراسية الخاصة، وخبرة المرشد الأكاديمي بمتطلبات وشروط جامعتك أو كليتك، يساعدك هذا المرشد على اختيار خطة دراسية تلائم أهدافك ومتطلبات الشهادة. عليك أن تبقى على اتصال منتظم ودائم مع مرشدك الأكاديمي خلال السنة الأكاديمية، (يستحسن أن يكون ذلك قبل التسجيل للفصل التالي) لمراجعة تقدمك الدراسي.

التسجيل في المقررات التعليمية

إجراءات التسجيل تختلف في المؤسسات التعليمية. الإجراءات المحددة تعرض خلال جلسات التوجيه أو في مواد التعرف التي تعطى لك. أطلب التوضيح أو المساعدة من دائرتك أو من المسؤولين عن برنامجك الأكاديمي، إذا لم تفهم الإجراءات. يمكنك أن تسجل للمقرر التعليمي إما باستعمال الكمبيوتر، أو الهاتف، أو زيارة مكتب أو مركز التسجيل.

خطط لبرنامجك الدراسي باكراً. فقد يتطلب منك ذلك الكثير من التفكير، والمشورة، والترتيب وإعادة الترتيب. لا بأس من إعداد خطتين أو ثلاث قبل موعد التسجيل. وجود أكثر من برنامج يساعدك إذا وجدت أن بعض المقررات التعليمية، التي تريدها، قد "أقفلت"، أي أنها ملئت بالطلاب إلى الحد الأقصى.

يحتمل أن تحتاج، خلال فترة التسجيل، إلى إتمام إجراءات تسديد مصاريف الفصل الدراسي، والحصول على بطاقة الهوية الجامعية، وتقديم الاستمارات الصحية والطبية. تفرض بعض الجامعات الدفع الكامل للأقساط والرسوم في بداية الفصل الدراسي. فيما يسمح غيرها بتسديدها على دفعات. راجع مكتب أمين الصندوق في الجامعة أو الكلية للحصول على معلومات عن إجراءات الدفع.

التعرّف على حرم الجامعة وكلياتها

برامج التعرف للطلاب الجدد تعقد عملياً في جميع الكليات والجامعات في الولايات المتحدة الأميركية. قد يتخذ البرنامج نفسه عدة أشكال، وقد

يشمل عدة مواضيع، غير أن هدفه واحد، وهو أن يسهل مرحلة انتقالك الى مكانك الجديد. يكون هناك أحياناً برنامج التعرف على حرم الجامعة وكلياتها، وبرامج منفصلة مصممة خصيصاً للطلاب الدوليين، يعقدان بأوقات مختلفة بحيث لا تتزامن مع بعضها البعض. هذه البرامج قد تكون إلزامية في بعض الجامعات، وسواء كانت إلزامية أو اختيارية، فهي فرص هامة ونافعة لك، حتى لو كانت زيارتك هذه ليست الأولى للولايات المتحدة. فغالباً ما تقدم هذه البرامج التعريفية معلومات يصعب الحصول عليها لاحقاً. تتطلب بعض برامج التعرف على حرم الجامعة دفع رسوم هي في العادة لتغطية نفقات المواد، والمرطبات، وأجور المساعدين، وغيرها. قد يطلب منك دفع هذا الرسم مسبقاً، أو يضاف الى فاتورتك النهائية. قد تسنح لك الفرصة للاشتراك في برنامج التعرف على جامعات وكليات أميركا وأنت بعد في وطنك. شارك بالتأكيد في هذه البرامج إذا توفرت في وطنك. فكثيراً ما يكون لهذه البرامج صلة محددة بطلاب من بلدك. برامج التعرف على حرم الجامعة، وإن كانت غير إلزامية، توفر أفضل تعريف ممكن على مؤسستك الأميركية، وتساعد على تخفيف الكثير من القلق الناتج عن وجودك في بيئة جديدة.

بعض ما يمكن أن تفعله خلال برامج التعرف النموذجية على حرم الجامعة أو كلياتها، تشمل:

- الاجتماع بطلاب آخرين لإنشاء صداقات تساعد على تخفيف الوحدة والقلق؛
- التعرف على توقعات الجامعة بالنسبة لنموك الفكري والنفسي؛
- الإلفة مع جامعتك الجديدة ومحيطك المحلي؛
- الانتقال الى سكنك خارج أو داخل حرم الجامعة؛
- التحدث مع الأساتذة والمرشدين الأكاديميين في ما يتعلق بتعيين واختيار مقرراتك التعليمية؛
- التدرب على كيفية استعمال مكتبة الجامعة، وخدمات الكمبيوتر بما فيها البريد الإلكتروني؛
- التسجيل لمقرراتك التعليمية.

يمكنك، خلال برنامج التعرف للطلاب الدوليين، أن تفعل الآتي:

- الاجتماع بطلاب من بلدك أو بطلاب من جميع أنحاء العالم؛
- الحصول على معلومات خاصة بقوانين الهجرة الأميركية، فهي ضرورية وعليك العمل بها؛
- الحصول على رقم للضمان الاجتماعي في الولايات المتحدة (فهو ضروري لفتح حساب مصرفي، وللعمل، بما في ذلك وظائف العمل داخل حرم الجامعة)؛
- تصوير جواز سفرك ووثائق تأشيرة الدخول، والتوقيع على وثائق تأشيرة دخولك؛
- التعرف على منهاج الثقافة الأميركي للدراسات العليا ومعرفة الطرق للنجاح في هذا النظام؛

- الحصول على نصائح ومعلومات تتعلق بسلامتك الخاصة، بالتأمين الصحي وبالتأمين ضد الحوادث، وبصحتك؛
- القيام بجولة تعرف على المنطقة المحلية، وفتح حساب مصرفي؛
- الخضوع لامتحان إتقان اللغة الإنجليزية؛
- التعرف على الثقافة الأميركية والصلات الاجتماعية والشخصية في الولايات المتحدة؛
- الحصول على معلومات عن الخدمات والبرامج التي تقدمها الجامعة للطلاب الدوليين.

الأساتذة

المبادئ الاجتماعية التي تنظم السلوك بين التطلاب والأساتذة، ليست محددة بدقة في الولايات المتحدة الأميركية، كما هي الحال في البلاد الأخرى. وفيما يلتزم بعض الأساتذة بالطرق التقليدية، يحضر آخرون الى الصف بملابس غير رسمية ويصرون على أن تتاديهم بأسمائهم الأولى. في ما يلي بعض الإشارات التي تساعدك في التعامل مع الأساتذة:

- خاطب معلميك بلقب "أستاذ" أو "دكتور" إلا إذا طلب منك غير ذلك. إذا أراد المعلم أن يخاطب بطريقة أخرى، فعادة ما يخبرك أو تخبرك، بذلك. لا تصدم إذا سمعت الطلاب يخاطبون أساتذتهم بأسمائهم الأولى. فهذه ظاهرة عامة بين طلاب الدراسات العليا، إذ انهم ينمون علاقات مهنية أقرب مع أساتذتهم مما هي حال طلاب الدراسات الجامعية الأولى.

غالباً ما يخصص الأساتذة في الولايات المتحدة ساعات دوام في مكاتبهم، أكثر من مرة أسبوعياً، يتفرغون خلالها للتشاور مع الطلاب. وهذه تتيح للطلاب مناقشة خططهم، ومراجعة المواضيع التي بحثت في الصف، أو لمجرد تبادل الآراء حول موضوع معين. معظم الأساتذة على استعداد لمقابلة الطلاب لهذه الغاية، وقد تكون هذه اللقاءات ذات منفعة كبيرة. إنتهز فرص وجود ساعات الدوام هذه. فهذه اللقاءات غير الرسمية قد تكون نقطة الفصل لتفهم أي موضوع ولتوثيق علاقتك مع الأستاذ. يلاحظ الأساتذة عادة الطلاب الذين يبدون اهتماماً بمشاركتهم في الصف، وزياراتهم خلال ساعات الدوام. إذا لم يكن باستطاعتك لقاءهم خلال ساعات الدوام التي يحددونها، فعادة ما يعطي الأساتذة فرصة لتحديد موعد لقاء آخر معهم.

يعتمد الكثير من انطباع الأستاذ عنك على مدى ومستوى مشاركتك في الصف. فكن حاضراً ومستعداً لكل صف. برهن عن اهتمامك، تكلم، اسأل أسئلة، وناقش ملاحظات الآخرين. تأكد بأن اشتراكك ليس لمجرد جذب الانتباه إليك، بل هو إسهام بناء وإيجابي في الصف.

في مستوى الدراسات الجامعية الأولى، يعمل الكثير من المدرسين المساعدين (TAs) مع الأساتذة، ويعلمون عادة قسماً من المقررات التعليمية، أو جميعها. هؤلاء المدرسون المساعدون،

يكونون في العادة طلاب دراسات عليا في الكلية. يجب ألا تنادهم أساتذة، بل خاطبهم بـ "سيد" أو "سيدة"، أو بأسمائهم الأولى، إذا طلبوا منك ذلك.

المهارات الدراسية

مألوف أن يعتقد الطلاب مسبقاً بأنهم يعرفون كيف يكونون طلاباً ناجحين. يعتقدون أنهم إذا قرأوا ودرسوا بجدية، يحصلون على معدلات عالية. غير أن المناهج الدراسية المختلفة، وفي بعض الأحيان، اللغة الأخرى، والتجارب الأكاديمية وثقافة حرم جامعي أخرى، قد تغير قدرتهم على النجاح. تقدم معظم الكليات والجامعات مجموعة من الفصول الدراسية قصيرة الأمد، مجاناً، تساعدك على أن تكون طالباً ناجحاً. المواضيع قد تشمل استخدام موارد مكتبة الجامعة لكتابة أطروحة بحث علمي، مطالعة شبكة الإنترنت لأهداف أكاديمية، تنمية مهارات جيدة للدراسة، وممارسة إدارة الوقت بفعالية. إذا كانت اللغة الإنجليزية ليست لغتك الأصلية، بإمكانك تحسين علامتك الدراسية، بزيارة مركز تعلم الكتابة في الجامعة، وبأخذ مقرر تعليمي خاص باللغة، وبالانضمام الى مجموعة غير رسمية للتحدث باللغة الإنجليزية. هناك أيضاً مواقع جيدة لتحسين المهارات الدراسية على شبكة الإنترنت.

ميثاق الشرف

وضعت معظم الكليات والجامعات في الولايات المتحدة ميثاق شرف أو مجموعة قوانين ينتظر من الطلاب إتباعها خلال أعمالهم الأكاديمية. هذه القوانين تتعلق أساساً بالصدق والأمانة الأكاديمية، وبالأصالة كما هي موضحة من قبل المؤسسات الثقافية الأميركية. اكتشف العديد من الطلاب الدوليين أن القوانين الأكاديمية الأميركية تختلف كثيراً عن القوانين المتبعة في بلدانهم.

تأخذ المؤسسات التعليمية الأميركية هذه القوانين بجدية كبيرة وتعتبر أن عدم معرفة هذه القوانين لا يشكل عذراً لعدم التقيد بها. حتى في حالة قبول عرف أكاديمي معين في بلدك، أو أنه قسم من ثقافتك، فإن ذلك لن يكون تعليلاً مقبولاً لانتهاك قوانين كليات وجامعات الولايات المتحدة.

يوزع ميثاق الشرف أو مقياس السلوك الجامعي على الطلاب الجدد عند بدء الفصل، ويكون عادة موضوع بحث خلال برنامج التعرف للطلاب الجدد.

إذا كانت لديك أسئلة تتعلق بكيفية التصرف حيال أي من هذه القضايا، ابحثها مع معلمك، أو مرشدك الأكاديمي، أو مرشد الطلاب الدوليين. هناك عبارة اصطلاحية أميركية تتعلق بهذا الموضوع: "لأن تكون سالماً خير من أن تصبح نادماً."

الغش

يعتبر الغش إخفاقاً لفضيلة الصدق في الكليات والجامعات الأميركية. يعني الحصول على مساعدة غير مجازة في الواجبات الموكلة اليك، الاختبار السريع، أو الامتحان. يجب ألا تحصل أو تقدم لأي شخص معلومات، وأجوبة، أو مساعدة، خلال أي امتحان أو اختبار. يجب ألا تحضر معك ملاحظات مدونة أو كتب الى الامتحان إذا كان ذلك ممنوعاً، ويجب ألا تستعين بأية كتب أو ملاحظات مدونة خلال الامتحان إلا إذا كان ذلك مصرحاً به. ينظر، في بعض الأحيان، الى الطلاب الذين يتكلمون لغة أجنبية خلال الامتحان بأنهم يغشون، حتى وإن كانوا يطلبون، بلغتهم الأصلية، من أقرانهم ورقة أو ممحاة. يجب أن تدرك ذلك وتحاول أن تتجنب الشبهة.

التزوير

انتحال آراء أو كلمات مؤلف ما، هو نوع آخر من الغش. إنه إخفاق في القيام بعملك الخاص عندما تقدم واجباتك المطلوبة. بدلا من ذلك، إنك تستعمل كلمات وأفكار شخص آخر، وتعتبرها لك، وتهمل ذكر مصدرها. إنتحال آراء وكلمات الآخرين يعتبر سرقة أدبية وفكرية مدانة بشدة في المجال الأكاديمي. تأكد دائماً من حفظ حقوق المؤلف في كتاباتك حين تقتبس كلمات أو أفكار من الكتب، المجلات، شبكة الإنترنت، التسجيلات، الأفلام، أو مصادر معلومات أخرى. لدى العديد من الجامعات الأميركية إرشادات محددة لاتباعها عندما تقتبس عن كاتب، وبعض هذه الجامعات ينشر دليلاً لكتابة الأبحاث. تأكد من معرفة قوانين الجامعة المتعلقة باقتباس كلمات وأفكار الآخرين حتى تتفادى تهمة التزوير.

إعادة مختصرة للنقاط الرئيسية

- استغل الأيام الأولى لوصولك للتعرف على حرم الجامعة، للقاء أشخاص جدد، وللتأقلم مع جامعتك الجديدة.
- استفد كلياً من المرشد الأكاديمي لمساعدتك على تحضير جدول دروسك للفصل الأول، وللتخطيط للفصول التالية، وللفرص الأكاديمية الخاصة.
- اعلم أن هيئة التدريس والإدارة، مستعدون لمساعدتك، غير انهم لا يفترضون أنك تحتاج المساعدة إلا إذا طلبت منهم المساعدة.
- احضر برنامج التوجيه الخاص بالطلبة الجدد في جامعتك.
- سجل لحضور الصفوف والاجتماعات الخاصة التي تساعدك لأن تصبح طالباً ناجحاً.
- أحسن الاطلاع على ميثاق الشرف الخاص بجامعتك، وعلى مقياس التصرف للطلاب.

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت:

مركز المهارات الأكاديمية التابع لكلية دارتماوث:

<http://www.dartmouth.edu/~acskills/>

مركز إيلوت للمهارات الدراسية التابع لكلية كين الولاية:
<http://www.keene.edu/elliott/>

الفصل السادس: إيجاد السكن

أحد أهم الأمور التي يجب أن تقوم بها، قبل بدء دراساتك في الولايات المتحدة، هو إيجاد مكان للسكن. إنه قرار مهم، إذ انه سيكلفك أكثر النفقات، وسيؤثر على تأقلمك الشخصي والأكاديمي. يكون الإنسان أكثر سعادة وأكثر إنتاجاً عندما يكون في بيئة مريحة.

الإقامة المؤقتة

قد تصل إلى جامعتك قبل الوقت الذي يمكنك فيه الانتقال إلى سكنك الدائم، أو قد تحتاج إلى البحث عن سكن. هناك العديد من الاختيارات عند الحاجة إلى سكن مؤقت، أو يومي. الفنادق والموتيلات هي الأكثر كلفة. غير أن هناك الموتيلات المتسلسلة ذات التعرف المعقولة. الاختيارات الأخرى تشمل بيوت الشباب والشباب المسيحية المحلية، بيوت الشباب، والمنازل الدولية. قد تيسر لك المساكن الجامعية في بعض الجامعات، أو قد يمكنك أن تنزل عند عائلة أو عند طلاب موجودين. من الأفضل دائماً أن تبحث مسبقاً مع مرشد الطلاب الدوليين عن معلومات تتعلق باختيارات السكن المؤقت.

السكن في حرم الجامعة

تقدم جميع الكليات أو الجامعات الأميركية تقريباً الخيار لطلابها بأن يقيموا في منامات الجامعة (يسمونها أيضاً (dorms) منامات). هذه المنامات تكون عادة للطلاب غير المتزوجين وليست للعائلات، وتقع ضمن، أو قرب الحرم الجامعي. إنها أماكن ممتازة للتعرف على الطلاب الأميركيين، ولعقد صداقات بسرعة. إن غرف منامات الجامعة مجهزة بأثاث أساسي، ومعظم المنامات في الولايات المتحدة لديها (cafeteria) قاعة طعام. توجد مطابخ في بعض المنامات للطلاب الذين يفضلون أن يطبخوا بأنفسهم. وفيها عادة قاعات عامة يجتمع فيها الطلاب لمشاهدة التلفزيون، ول ممارسة الألعاب، أو لمجرد لقاء الأصدقاء. يقيم في المنامات عادة مشرفون، يطلق عليهم لقب "مرشد مقيم" أو "مدير مقيم"، مهمتهم مراقبة الأمن، النظافة، والتأكد من أن الأنظمة متبعة. يكون هؤلاء المرشدون، في معظم الأحيان، طلاباً، موظفين من قبل الجامعة. قد يكون المرشد أيضاً مصدراً مهماً للمعلومات وللمساعدة خلال السنة الدراسية.

هناك عادة طلب كبير على الأماكن في المنامات الجامعية، ومن الممكن ألا يكون سهلاً الحصول على غرفة. إبعث بطلب السكن حال وصول كتاب القبول من الجامعة المختارة. وقد يكون ضرورياً دفع عربون مقدماً. الطلب كبير على غرف المنامات الجامعية، وتجري بعض الكليات والجامعات يانصيباً لاختيار الأشخاص الذين سيحصلون على الغرف.

تقفل بعض أماكن السكن في الحرم الجامعي خلال الأعياد، والعتل، والعتل المدرسية بين الفصول. فيما يبقى بعضها مفتوحاً على مدار السنة. تأكد أن تستعلم مقدماً عن تيسر أماكن السكن خلال فترة العطل، والأعياد إذا كنت بحاجة لها. راجع أيضاً مع مرشد الطلاب الدوليين إمكانية الإقامة مع عائلة (homestay)، أو السكن خارج حرم الجامعة.

يمكن أن يقيم أكثر من طالب في غرفة المنامة، وهذا ما تفرضه معظم الجامعات على طلاب السنة الدراسية الأولى. قد يكون رفيق الغرفة من بلدك وقد يكون غريباً. كن على استعداد للعيش مع إنسان مختلف عنك كثيراً. مشاركة الغرفة تؤدي في كثير من الأحيان إلى صداقات طويلة الأمد. في حالات نادرة، يتبين أن رفاق الغرف لا يلائم بعضهم البعض. فإذا كانت لديك مشاكل مع ترتيبات الإقامة مع رفاق غرفتك، لا تتردد في الاتصال بالمرشد المقيم، أو بأي شخص مسؤول عن ترتيبات السكن في جامعتك، لبحث المسألة معهم. يمكن تغيير الغرف، أو تغيير رفاق الغرفة في الحالات الصعبة.

لا يوجد في غرف منامات الجامعة حمامات أو مراحيض خاصة. يشارك الطلاب، بدلا عن ذلك، حمامات كبيرة مشتركة، تكون منفصلة للرجال وللنساء. يتضمن الحمام في الولايات المتحدة مرحاضاً، مغسلة، حوض استحمام، أو دشاً.

على الطلاب الذين يقيمون في منامات الجامعة، أن يتبعوا أنظمة معينة، عادة، لضمان حياة اجتماعية سليمة. هناك أنظمة لضبط مستوى الضجة، للنظافة، لعدد الزوار، ولمجالات الحياة الأخرى. قد تتفاوت هذه الأنظمة من بنائية لأخرى، تبعاً لمتطلبات وأذواق الطلاب المختلفة. قد تعين، بعض منامات الجامعة، مثلاً "هادئة لـ 24 ساعة" للطلاب الذين يفضلون حياة دراسية أكثر جدية، فيما لا تفرض في منامات أخرى، قوانين مشددة لضبط مستوى الضجة، للطلاب الأكثر حيوية. تأكد بأن تكون مطلعاً على القوانين قبل أن تنتقل إلى السكن في المنامة الجامعية، لتفادي أي انزعاج أو سوء تفاهم.

أمثلة على سكن حرم الجامعة النموذجية:

قاعات المنامة المختلطة: يعيش الرجال والنساء في بنائية واحدة، في المنامة الجامعية المختلطة. هذا المفهوم قد يكون جديداً ومختلفاً كثيراً لبعض الطلاب الدوليين، غير أنه حسن الاتباع في الجامعات الأميركية. غير أنه لا يشارك الطلاب والطالبات الغرف ذاتها. أحياناً، يقيم الذكور والإناث في طوابق مختلفة، أو في أجنحة منفصلة تضم عادة غرف منامة، حجرة جلوس كبيرة مشتركة وحمام أو حمامين.

قاعات السكن للجنس الواحد: منامات لمن يفضل العيش في وسط مخصص للرجال أو للنساء فقط. قد تخصص بعض الجامعات مساكن أو قسماً من مبانيها السكنية، للرجال أو النساء فقط.

شقق سكن الجامعة: تدير بعض الجامعات شقق سكنية في حرم الجامعة. هناك طلب كبير على هذه الشقق. تعطى الأولوية في هذه الشقق لطلاب الصفوف العليا في الدراسات الجامعية الأولى ولطلاب الدراسات العليا، وللطلاب المتزوجين.

بيوت الجمعيات الطلابية للبنين والبنات: الجمعيات الطلابية للبنين وللبنات هي جمعيات اجتماعية شديدة الترابط، لطلاب وطالبات لدراسة الجامعية الأولى الذين يعيشون في بيت تديره الجمعية. قد تكون هذه البيوت داخل أو خارج حرم الجامعة. هناك تركيز على النشاطات الاجتماعية في هذه الجمعيات. يتم اختيار الأعضاء الجدد لهذه الجمعيات بناء على وسائل مختلفة خلال فترة تعرف "بالأسبوع العاجل"، وعادة ما يكون الأسبوع السابق لبدء الدراسة. قد يحدد العيش في بيوت هذه الجمعيات لطلاب الصفوف النهائية في الدراسة.

بيوت الطلاب المتزوجين: تملك وتدير بعض الجامعات بيوتاً وشققاً مخصصة فقط لسكن الطلاب المتزوجين وعائلاتهم. يكون هناك، عادة، عدد محدود من هذه البيوت. وتكون عادة بيوت مفروشة. الطلب على هذه البيوت كبير جداً. يجب على الطلاب المتزوجين أن يستعلموا بأسرع وقت ممكن عن تيسر هذه البيوت أو الشقق.

"كنت على علم قبل أن أغادر الى الولايات المتحدة بوصفي طالبة سنة أولى، أنني سأقيم في منامة الجامعة، وسأشاطر غرفة منامة. كنت أخشى أن تكون الحياة في المنامة صعبة جداً، ولن تساعد في دراساتي. كما إنني لم أحب فكرة اضطراري مشاركة الغرفة مع شخص غريب عني كلية! اتصلت بمرشد الطلاب الدوليين في جامعتي أطلب منه النصيحة. أخبرني المرشد بأن الجامعة توفر طوابق للسكن تدعى طوابق "الهدوء لـ 24 ساعة" للطلاب الذين يفضلون العيش في بيئة هادئة مهيأة للدراسة. حصلت أخيراً على غرفة منفردة في طابق "الهدوء 24 ساعة هدوء". في البداية كانت مشاركة غرفتي مع شخص آخر غريبة. ولكنني تعودت على ذلك. أصبحنا، أنا ورفيقة غرفتي، أصدقاء أعزاء. العيش داخل حرم الجامعة له فوائد عديدة، منها أنك تستطيع مثلاً، أن تنام أكثر قبل ذهابك للصف. وكما هي الحال في جميع ترتيبات السكن، يحدث في بعض الأحيان أن لا يكون السكن هادئاً للدراسة. ولكن كان معنا مرشد مقيم، بذل جهده لأن تكون القوانين متبعة. لست نادمة أنني اتخذت قرار السكن في منامة الجامعة. جعلني ذلك أكثر استمتاعاً بوقتي في الولايات المتحدة الأميركية." - كريستينا، السويد

السكن خارج حرم الجامعة

إذا لم تستطع الحصول على غرفة في منامة الجامعة، عليك أن تبحث عن سكن في الخارج. الطلاب الذين لديهم عائلات قد يضطرون بشكل خاص، للبحث خارج حرم الجامعة عن سكن. ومع أن السكن المدعوم مالياً من قبل الجامعة، في المدن الأميركية الكبرى، يكون عادة أقل كلفة من السكن خارج حرم الجامعة، إلا أن ذلك ليس القاعدة في المدن الصغيرة أو القرى. تشمل المساكن في تلك الأماكن الصغيرة، الشقق والبيوت المفروشة وغير المفروشة، المنامات المدارة من قبل مؤسسات خاصة، قاعات المنامة التعاونية، والغرف المؤجرة في البيوت الخاصة.

إسأل مكتب السكن في الجامعة أو راجع قسم الإعلانات في الصحف المحلية (الذي يعرف أيضاً "الإعلانات المبوبة" أو "المطلوب")، لإيجاد سكن خارج حرم الجامعة. للعديد من الصحف الأميركية مواقع على شبكة الإنترنت العالمية، يمكنك أن تبحث عن إمكانات السكن خارج حرم الجامعة وأنت في بلدك. راجع لائحة الإعلانات في حرم الجامعة لطلاب يبحثون عن رفاق غرف للمشاركة في شقق. أطلب مساعدة شخص يعرف الجالية المحلية أو اسأل مرشد الطلاب الدوليين عن اقتراحات تختص بالسكن.

المال الذي تصرفه في العادة على السكن يجب ألا يتعدى ثلث أو ربع الميزانية الكاملة التي خصصتها لنفقات المعيشة. إذا كانت مصاريف السكن تعادل نصف ميزانيتك فقد يعني ذلك أنك أنفقت أكثر من اللازم. إذا كانت المصاريف قليلة استثنائياً، فذلك قد يعني أن مكان سكنك أدنى من المستوى المطلوب. تضع المدن الأميركية قوانين للسكن تعرف بـ"القوانين المحلية" أو "قوانين السكن"، يجب أن تطابق مقاييس معينة للتأكد من أن البيوت والبنيات هي آمنة وصحية للسكن.

الترتيبات للسكن خارج حرم الجامعة قد تكون تحدياً كبيراً. مثلاً، إذا لم تكن تملك سيارة، يكون مكان السكن مهماً. إذا لم تكن الشقة على مسافة تقطع سيراً إلى حرم الجامعة، فقد تكون غير مناسبة إلا إذا كانت قريبة من وسائل النقل العام. نفقات استعمال الغاز والكهرباء والهاتف، المعروفة "بالمناافع العامة"، لا تدخل عادة ضمن الإيجار، وعليك، أنت المستأجر، أن تدفعها شهرياً. عليك أن تقوم بترتيب إجراءات دفع نفقات المناافع العامة مع كل شركة مباشرة. إستعلم عن نفقات المناافع العامة الشهرية من شركات المناافع، أو من المستأجر السابق، قبل أن توقع عقد الإيجار. قد يكون مصروف تدفئة البيت باهظاً في المناطق الباردة من البلاد، وعليك أن تأخذ بعين الاعتبار كلفة فواتير الغاز والكهرباء عندما تقدر مصاريفك الشهرية. تتراوح مصاريف التدفئة، والغاز والكهرباء، والهاتف، من 75 إلى 200 دولار (أو أكثر إذا استعملت الهاتف للاتصال بأماكن بعيدة أو أماكن دولية) وهذا يزيد في مصروف إيجار الشقة شهرياً. مصاريف المياه وجمع النفايات يتضمنها الإيجار في العادة.

مشاركة الشقة مع رفيق يمكن أن يقلل المصاريف. إذا لم تكن تعرف أحداً يشاركك السكن، فقد يكون من الملائم أن تسأل طالباً آخر يبحث عن رفيق للسكن معه. يعلن الطلاب عادة عن حاجاتهم لرفاق غرفة. إذا تجاوزت مع إعلان ما، فمن المحتمل أن يطلب منك الزيارة للقاء خاص. هذه

اللقاءات هي طريقة ممتازة لتقدير مدى إمكانية السكن مع بعضكم البعض. لا تقبل السكن مع أحد قبل أن تبحث معه مواضيع مثل التدخين، عادات الدراسة، إجراءات النظافة، الحفلات، الزوار الذين يقضون الليلة معكم، الطعام، نفقات مشاطرة السكن، الى آخره.

إذا قررت أن تسكن بنفسك، أو إذا كان لديك عائلة، أطلب من شخص يعرف الجالية المحلية وإجراءات الإيجار فيها، مرافقتك للبحث عن شقة السكن.

عندما تجد شقة تود إيجارها، عليك أن تتوصل الى اتفاق مع صاحب الملك. هذا الاتفاق يسمى "اتفاقية إيجار" أو "عقد إيجار". العقد هو اتفاقية قانونية يتعهد بموجبها المستأجر إستئجار شقة أو بيت معين لمدة معينة من الزمن. ويلزم العقد كذلك صاحب الملك بأن يؤجر الشقة أو البيت للمستأجر، لتلك المدة الزمنية المعينة. لا تستأجر شقة بعقد إيجار إلا إذا كنت عازماً على البقاء فيها للمدة المحددة في العقد.

يطلب معظم أصحاب الملك دفع قيمة الإيجار للشهرين الأول والأخير، قبل أن ينتقل المستأجر الى الشقة. تعرف هذه الدفعات "بالإيجار المقدم". وهي تضمن أن يبلغ المستأجر صاحب الملك بترك الشقة قبل ثلاثين يوماً على الأقل من تركها. كما يشترط الكثيرون من أصحاب الملك دفع عربون أممي (يسمى أيضاً "عربون تنظيف")، يعادل إيجار شهر واحد. هذا ضمان لصاحب الملك بأن لا يحدث المستأجر أي ضرر للشقة، وأنها ستكون بحالة جيدة عندما يتركها. يعيد صاحب الملك العربون الأممي للمستأجر في حال ترك الشقة في حال جيد. يجب أن تحصل على وصل بالعربون الأممي برهاناً على أنه تم الدفع.

قبل أن توقع عقد الإيجار، إفحص الشقة مع المالك أو مع المدير، وأعد لائحة بالأشياء الشائبة، لتضمن عدم مسؤوليتك عنها عند تركها. تتضمن هذه الشوائب مثلاً ثقبو المسامير في الحيطان التي دقها المستأجر السابق لتعليق الصور، كسور في البلاط، أشغال الخشب المضرة، أو بقع تلوث السجاد.

من الضروري أن تفهم حقوقك ومسؤولياتك كمستأجر، وواجبات صاحب الملك حيالك. اسأل عن القوانين والقيود قبل أن توقع على عقد الإيجار. مسؤولياتك تتضمن دفع الإيجار في الموعد المحدد، إبقاء الشقة نظيفة، إصلاح الخلل الذي تحدثه، وإعلام صاحب الملك عن الأشياء المعطلة. يجب أن لا تعكر الأمن، وذلك يعني عدم إحداث ضجة كبيرة، وعليك العمل بشروط عقد الإيجار. مسؤوليات صاحب الملك تتضمن تصليح وصيانة الشقة. لا يحق للمالك التدخل في حق استعمالك للشقة، أو الدخول الى الشقة بدون إذن منك، أو نزع أي من ممتلكاتك فيها. على صاحب الملك أن يعلمك عن بيع البناية التي توجد فيها شقتك.

لا توافق إلا على عقد الإيجار المكتوب والمتضمن جميع الشروط والاتفاقات بدقة ووضوح. كن واثقاً أنك تفهم عقد الإيجار كاملاً وبوضوح قبل أن توقع عليه. من المتعارف عليه أن تطلب من صاحب الملك أخذ العقد لمدة قصيرة من الزمن لمراجعته بدقة. لا يفترض بك التوقيع على عقد الإيجار حالاً. إذا كانت لديك شكوك، استشر المكتب المختص في كليتك أو

جامعتك. توفر العديد من الجامعات النصح للطلاب الذين ينوون السكن خارج حرم الجامعة. من حَقك أنت المستأجر، أن تحصل على نسخة من عقد الإيجار.

المنامات خارج حرم الجامعة

يوجد أحياناً مجمعات منامة خاصة الملكية قرب حرم الجامعة. هذه المنامات مخصصة للطلاب وتدار مثل منامات الجامعة، إلا أنها خاصة الملكية. وعادة ما تكون تكاليف هذه المنامات مطابقة لتكاليف الحياة في المنامة داخل حرم الجامعة.

قاعات السكن التعاونية (تعاونيات)

قاعة السكن التعاونية تكون عادة بيتاً كبيراً تسكنه مجموعة من الطلاب يتقاسمون تكاليفه ويتشاركون في تحمل أعبائه. يتناوب السكان على الطبخ، وتنظيف البيت والاهتمام بصيانته الخارجية. ولأن قاعات السكن التعاونية أقل كلفة من الأماكن الأخرى، يصعب عادة إيجاد غرف سكن فيها.

بيوت منامة

هذه مساكن تؤجر غرفاً مفروشة لسكن شخص أو شخصين في العادة. وتوجد فيها تسهيلات للطبخ في كثير من الأحيان. ولعلها أرخص طريقة للعيش، غير أن لها في بعض الأحيان، مشاكل تتعلق بالعلاقات الانسانية (مثل مشاركة الحمامات، المطبخ، الى آخره). إذا فكرت في العيش بها، أحسن الانتقاء واسأل عنها اسئلة كثيرة.

السكن مع عائلة أميركية

تتوفر لدى مرشدي الطلاب الدوليين، أحياناً، لوائح بعائلات، من الجالية المحلية، تحبذ سكن طالب دولي في بيوتها. تتوقع العائلة في بعض الأحيان، أن يقوم الطالب بأداء بعض الخدمات مثل العناية بالأطفال أو المساعدة في الأعمال المنزلية اليومية، مقابل السكن المجاني أو تخفيض في الإيجار. قد يمنحك السكن مع عائلة خبرة دافئة ومغنية. ولكن قبل أن تقرر ذلك، تعرف على العائلة، وفكر بالترتيبات بدقة، وتأكد من أنك على علم بما هو مطلوب منك. تأكد من مرشد الطلاب الدوليين ما إذا كانت خدماتك المتوقعة من العائلة يقابلها السكن والطعام. قد تعتبر الحكومة الأميركية أن هذا الإجراء نوع من الوظيفة ويخضع بالتالي لقوانين معينة.

"التحقت ببرنامج دراسي لمدة سنتين في الولايات المتحدة، وأمضيت سنتي الأولى مقيماً في منامة الجامعة. ومع أنني استمتعت بالمعيشة داخل حرم الجامعة، إلا أنني أردت خبرة شخصية وأكثر خصوصية في سنتي الدراسية الثانية. إنفقت مع صديقين تعرفت عليهما في كليتي، أن نستأجر شقة قرب الجامعة. ذهبنا الى مكتب الخدمات السكنية في الجامعة حيث

توجد لائحة بأماكن السكن المتوفرة خارج حرم الجامعة. بعد الاطلاع على تلك اللائحة، وجدنا في آخر الأمر شقة بثلاث غرف تناسب متطلباتنا. تقاسمنا كلفة السكن، مثلثة، وكانت النتيجة أن مصاريفنا كانت مطابقة تقريباً، لمصاريف المعيشة داخل حرم الجامعة. المشكلة الوحيدة كانت أنني اضطررت لاستعمال وسائل النقل العامة لمدة 20 دقيقة إلى الجامعة، ومنها، كل يوم. وكانت المفروشات قليلة عندنا، إذ لم يكن باستطاعتنا، مثلاً، أن نقتني كامل تجهيزات المطبخ أو أثاث غرفة الجلوس. اشترينا سرائر، وطاولة، وبعض الكراسي، وأريكة قديمة مستعملة من أفراد ومن محلات البيع بأسعار مخفضة. كان ذلك كافياً لحاجتنا! وعند نهاية السنة الدراسية، بعنا أكثرها لبعض الأصدقاء. استمتعت باقامتي في مسكن خاص بي، أستطيع أن أصفه بأنه بيتي، رغم أن ذلك استوجب مني التزاماً ومسؤولية أكبر." - شارين، تنزانيا

قاعة الطعام (الكافيتريا) وبرامج وجبات الطعام

تتوفر في معظم المنامات في الكليات أو الجامعات في الولايات المتحدة، تجهيزات للطبخ. إلا أن هناك خيار تناول الطعام في الكافيتريا لهؤلاء الذين ليس لديهم الوقت للطبخ، أو التجهيزات المطبخية. لدى العديد من منامات الجامعة، داخل مبانيها، أو قريباً منها، قاعات طعام بأسعار مخفضة للطلاب. يستطيع الطلاب، في كثير من الأحيان، أن يشتركوا في واحد من برامج وجبات الطعام المتنوعة، حيث يدفعون مقدماً ثمن الوجبات التي سيتناولونها. اعتماداً على ذوقك، وعلى إمكانياتك المادية، قد تجد وجبات الطعام هذه، مناسبة، ورخيصة، وفي متناولك. تشترط بعض الجامعات على الطلاب الذين يقيمون في مناماتها أن يتسجلوا في أحد برامج وجبات الطعام تلك. تفتح قاعات الطعام في أوقات معينة، وتقدم تشكيلة واسعة من الأطعمة، بما في ذلك الوجبات النباتية لهؤلاء الذين لا يأكلون اللحوم. وأحياناً تتوفر برامج وجبات الطعام للطلاب الذين يقيمون خارج حرم الجامعة، وذلك يلائم كثيراً الطلاب الذين يتناولون وجبتي طعام يومياً داخل حرم الجامعة. إذا قررت السكن في شقة ولا تنوي الطبخ، أو إذا كنت ممن يستمتعون بالجو الاجتماعي للأكل في قاعة الطعام، خذ في الاعتبار اختبار برنامج وجبات الطعام في جامعتك. تقفل قاعات الطعام عادة خلال فترات الأعياد والعطل الدارسية.

إعادة مختصرة للنقاط الرئيسية

- تعرف على مختلف الخيارات السكنية المتوفرة في كليتك أو جامعتك؛
- قد يكثّر الطلب على السكن داخل حرم الجامعة، ومساكن العائلات والطلاب المتزوجين. أبكر في تقديم طلبك؛
- إذا فضلت السكن داخل حرم الجامعة، اختر أفضل ما يلائم حاجاتك؛

- إذا قررت السكن خارج حرم الجامعة، أطلب نصيحة مكتب السكن خارج حرم الجامعة في كليتك أو جامعتك؛
- راجع جميع عقود الإيجار بدقة، ولا توقع عليها إذا كان فيها ما لا تفهمه أو لا توافق عليه؛
- خذ في الاعتبار برامج وجبات الطعام المتنوعة في الحرم الجامعي، بغض النظر عن ترتيباتك السكنية.

الفصل السابع: معلومات عملية للحياة اليومية

خلال وجودك في الولايات المتحدة، تريد أن تحقق أكثر من مجرد الدراسة. ستحتاج لك فرص عديدة لمعرفة المزيد عن البلاد من خلال احتكاكك اليومي مع الأميركيين، وباستكشاف كل ما هو متوفر في منطقتك، وبإعطاء نفسك الوقت للسفر الى أماكن أخرى في الولايات المتحدة. سيكون عليك أن تعالج أموراً مثل المعاملات المصرفية، الشراء، خدمات البريد والهاتف، السيارات وقوانين السير، طرق منح البقشيش، الى آخره. يقدم لك هذا الفصل معلومات عملية تساعدك لأن تصبح حسن الاطلاع على الخدمات، والتسهيلات، والفرص وسبل الحياة اليومية في الولايات المتحدة. إذا كنت قاصداً الولايات المتحدة مع أسرتك، فإن هذا الفصل يمدك بمعلومات يمكنك من مساعدتهم على الاستقرار في بيتكم الجديد.

الأمور المالية

العملة الأميركية: الدولار (\$) هو العملة الأساسية المتداولة في الولايات المتحدة، وهو مقسم الى 100 سنت (c). يعرف عادة على الدولار الواحد كتابياً بـ(\$1)، أو (\$1.00). هناك أربع فئات نقدية معدنية شائعة الاستعمال، وهي: سنت واحد، 5 سنتات، 10 سنتات، و25 سنتاً. يشير الأميركيون عادة الى العملة المعدنية بأسمائها بدل من قيمتها النقدية. يطلق على السنت الواحد اسم "بيني" (penny)، وعلى الخمسة سنتات "نيكل" (nickel)، والعشرة سنتات "دايم" (dime)، والـ25 سنتاً "كوارتر" (quarter) (ربع). هناك أيضاً قطعة معدنية بقيمة دولار واحد، وأخرى بقيمة نصف دولار (50 سنتاً)، إلا أن تداولهما نادر.

تتوفر الأوراق النقدية الأميركية (وتسمى عادة bills) على نحو أوراق نقدية لكل من: فئة الدولار الواحد (\$1)، أو (\$1.00)، فئة الدولارين (\$2.00) (وهي نادرة الوجود)؛ فئة الخمسة دولارات (\$5.00)؛ فئة العشرة دولارات (\$10.00)؛ فئة العشرين دولاراً (\$20.00)؛ فئة الخمسين دولاراً (\$50.00)؛ وفئة المئة دولار (\$100.00). ستلاحظ فوراً أن جميع الأوراق النقدية الأميركية، خلافاً لما هو مألوف في معظم البلدان الأخرى، بنفس الحجم واللون. يميز بينها برقم قيمتها وبصور شخصيات تاريخية أميركية مطبوعة على كل فئة مالية. قد تجد هذا النظام مربكاً في البداية، وعليك أن تكون منتبهاً جداً للفئات التي تستعملها. إلا أنك سرعان ما تتعود على العملة، وتميز بين فئاتها بسهولة. العملة المعدنية الأميركية تحمل أيضاً رقم قيمتها، ولكنها تختلف بأحجامها.

فتح حساب مصرفي

أحد أول الأمور الواجب عليك تدبيرها لدى وصولك الى الولايات المتحدة، فتح حساب مصرفي. من غير المستحسن أن تحمل معك مبلغاً كبيراً من المال، أو أن تضعه في غرفتك. تتخذ معظم المصارف مراكز رئيسية لها في وسط المدينة أو البلدة، ومكاتب صغيرة، تدعى فروعاً، في أماكن أخرى من المدينة أو البلدة، وفي الضواحي. في حال عدم وجود فرع قريب لمصرفك، تجد عادة ماكينات مصرفية أوتوماتيكية لتلبية احتياجاتك المصرفية. تفتح المصارف عادة من الاثنين الى الجمعة، من الساعة التاسعة صباحاً الى الثالثة بعد الظهر. ويمدد العديد من المصارف، ساعات دوامها أيام الجمعة. كما يفتح بعض المصارف، وليس كلها، أيام السبت من الساعة التاسعة صباحاً حتى الثانية عشرة ظهراً. باستطاعة مرشد الطلاب الدوليين أن يقترح عليك المصارف الأقرب الى حرم الجامعة.

تذكر أن المصارف هي مؤسسات تجارية خاصة. مختلفة عن بعضها، وكل منها يود التعامل معك. يجب أن تراجع عدة مصارف لتحديد المصرف الذي يقدم أفضل خدمة تلائم احتياجاتك. عندما تصبح جاهزاً لفتح حساب مصرفي، توجه الى قسم "الحسابات الجديدة"، في المصرف الذي تختاره، حيث يساعدك الموظف المسؤول لفتح حسابك، ويشرح لك مختلف أنواع الحسابات المتوفرة وتكاليف وخدمات كل منها. من الأفضل أن تفتح حساب شيكات (جاري) وحساب توفير في نفس المصرف، لأن ذلك يكون أكثر ملاءمة لك. فعندما يكون لديك حساب توفير وحساب جار في نفس المصرف، مثلاً، تستطيع أن تحول مواردك المالية من حساب الى آخر بسهولة. تتفاوت نسب أسعار الفائدة على الحسابات الجارية وحسابات التوفير من مصرف لآخر. تحقق وقارن بين عدة مصارف واستعلم عن نسب أسعار الفائدة التي تقدمها للحسابات الجارية وحسابات التوفير قبل أن تقرر أين ستفتح حساباتك. المصارف على شبكة الإنترنت هي مجالات بديلة للمصارف التقليدية، وإمكانية أخرى للاكتشاف. أفضل مصدر معلومات عن هذه المصارف موجود على شبكة الإنترنت نفسها.

الحسابات الجارية

حساب الشيكات (يدعى الحساب الجاري في كثير من البلدان)، هو طريقة للتأمين على أموالك، مع إمكانية الوصول اليها بسهولة. الشيكات هي طريقة سهلة لدفع الفواتير، وخاصة بواسطة البريد. لا ترسل أبداً نقداً مالياً بالبريد.

ماكينات سحب العملة أوتوماتيكياً، والمعاملات المصرفية على مدار الساعة

توفر جميع المصارف الأميركية خدمات مصرفية على مدار الساعة يومياً بواسطة "ماكينات سحب العملة أوتوماتيكياً"، أو (ATM). عندما تفتح حساباً مصرفياً، تُعطى بطاقة مصرفية، ورقم تعريف شخصي (PIN). يخولك استعمال هذه البطاقة في "ماكينات سحب العملة الأوتوماتيكي" الوصول

الى حسابك وإجراء معاملاتك المصرفية، مثل سحب أو إيداع الأموال، أو نقل الأموال من حساب لآخر، والاطلاع على رصيدك على مدار الساعة، يومياً. تستطيع، عموماً، أن تستعمل بطاقتك المصرفية، مقابل دفع تعرفه بسيطة، في "ماكنات سحب العملة أوتوماتيكياً" الخاصة بالبنوك الأخرى، ولكن للسحب فقط. تحدد البنوك عادة كمية الأموال التي يمكن أن تسحب أوتوماتيكياً في اليوم ما بين 200 و400 دولار.

بإمكانك الآن إجراء معظم معاملاتك المالية، في الولايات المتحدة، باستعمال بطاقتك المصرفية. تطبق معظم المحلات التجارية نظاماً يسمح لك باستعمال بطاقتك المصرفية، بدلا من النقد، لدفع ثمن البضائع التي تشتريها. يخضم، في هذه الحالة، ثمن البضاعة من حسابك المصرفي مباشرة. بما أنك لا تستعمل النقد عندما تدفع بواسطة بطاقتك المصرفية، عليك أن تراقب رصيدك المالي لتضمن عدم تجاوز ميزانيتك في المصروف. يستحسن أن تحمل معك دائماً كمية قليلة من المال لأن نظام عمليات المصارف الأوتوماتيكي قد يتعطل أحياناً.

اقتناء بطاقة مصرفية هو ملائم جداً إذ أنك تستطيع أن تستعمله في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وفي بلاد أخرى تتبع نفس النظام المصرفي. البطاقات المصرفية الصادرة في بلاد أخرى، يمكن أن تستعمل في الولايات المتحدة طالما هي تعمل وفقاً لإحدى الشبكات المصرفية المستعملة في الولايات المتحدة. استعلم من مصرفك، قبل مغادرة بلدك، إذا كان باستطاعتك أن تستعمل البطاقة المصرفية الصادرة عنهم في الولايات المتحدة. فهذا مفيد، خاصة إذا احتجت الحصول على أموال من بلدك في الحالات الطارئة.

معظم "ماكينات السحب الأوتوماتيكي" المصرفية، تقبل بطاقات الائتمان أيضاً. إذا كان لديك بطاقة ائتمان ولكنك لا تستعملها في "ماكينات السحب الأوتوماتيكي"، أطلب من المصرف الذي أصدرها أن يعين لك رقماً تعريفياً شخصياً. حينئذ تستطيع أن تستعملها في "ماكينات السحب الأوتوماتيكي". إعلم أن هذه المعاملة المالية قد تعتبر "سلفة"، فيبدأ مصرف بطاقة الائتمان بتسجيل فائدة على المبالغ المسحوبة فوراً. في بعض الحالات، تكون نسبة الفائدة على "السلفة" أعلى من نسبة الفائدة على المشتريات التي تتم بواسطة بطاقة الائتمان.

الشبكات الشخصية

الشبكات التي توقعها تدعى عادة "شبكات شخصية". يمكنك استعمال الشبكات، بدلا من العملة، في معظم المحلات والشركات في الولايات المتحدة. يطلب منك عادة أن تبرز بطاقتين شخصيتين تعرفان عنك، تحمل إحدهما على الأقل، صورتك، وذلك قبل إمكانية قبول الشيك الشخصي للشراء أو لسحب الأموال.

شبكات الطرفين

الشبكات الصادرة لصالحك من طرف آخر، تعرف بـ "شبكات الطرفين". ومن أجل أن تقبض قيمة الشيك أو تودعه في حسابك، عليك أولاً أن تجيره

(توقعه) على الخلف. وقع الشيك عندما تريد أن تستعمله فقط، لأنه بذلك يصبح صالحاً للتحويل والتداول، أي قابلاً للصرف، بمجرد تجييره. لتجيره شيكاً، إقلبه واكتب اسمك على ظهره، في المساحة الأقل عرضاً، كما هو ظاهر على مقدمة الشيك. فهذه الطريقة يتأكد لموظف المصرف أو التاجر أنك هو الشخص إياه الذي كتب له الشيك، وأنتك هو الشخص الذي يحق له أن يقبض المال أو يودعه في حسابه المصرفي.

الشيكات المصرفية

الشيك المصرفي هو شيك يكتب لك من قبل مصرفك، مقابل إعطائه المال (أو سحبه من حسابك). قد يحملك المصرف رسماً صغيراً لقاء هذه الخدمة. تكتب الشيكات المصرفية، في العادة، بمبالغ كبيرة لتحويلها من مصرف لآخر. "الشيك المصرفي" هو أسهل للقبض من الشيك الشخصي، وأسلم من حمل مبالغ كبيرة من المال. ليست مجبراً على صرفه من مصرفك بل تستطيع أن تصرفه من أي مصرف أو مؤسسة مالية تقبل به.

شيكات تفوق قيمتها الرصيد

عندما تكتب شيكاً بقيمة أكثر من رصيدك المتوفر، يفرض عليك المصرف غرامة تتراوح بين 10 و25 دولاراً، أو أكثر، على كل شيك تفوق قيمته رصيدك. كما أن المصرف يعيد شيكك غير مدفوع، إلى الجهة التي أصدرته لصالحاً. إذا كان المدفوع له الشيك محلاً تجارياً أو شركة، فقد يغرمونك مبلغاً يتراوح من 5 إلى 20 دولاراً للتعويض عن الإزعاج الذي أحدثه الشيك، وقد يرفضون قبول شيكاتك بعد ذلك. قد يكلفك عدم ضبط شيكاتك الشخصية غالياً. كما أن إصدار شيكات "رديئة" عن قصد (شيكات تفوق قيمتها الرصيد)، يتنافى مع القانون.

حسابات التوفير

إذا كنت تعتزم أن تحضر معك مبلغاً كافياً لمصاريفك التامة للسنة الدراسية، أو لمعظم احتياجاتك، عليك أن تفكر بفتح حساب توفير. حساب التوفير يعود بنسبة فائدة أعلى من الحساب الجاري، ويمكنك من سحب المبالغ لتغطية نفقات معيشتك. يمكنك أن تسحب المال نقداً، أو بموجب "شيك مصرفي" مصدق لسحب المبالغ الكبيرة. قارن أسعار الفائدة التي تقدمها المصارف المختلفة للتوصل لأفضل الشروط والمنافع التي تقدم لنوع الحساب الذي ستفتحه.

صناديق الودائع الآمنة

توفر معظم المصارف صناديق صغيرة مغلقة تؤجرها شهرياً أو سنوياً. تكون محتويات الصناديق خاصة بحامل مفتاحها، ولا يعرفها أحد سواه، ولا سبيل للمصرف إلى محتويات الصندوق إلا في حالة وفاة المستأجر. صندوق الودائع الآمنة مكان جيد للاحتفاظ بالأشياء القيمة مثل جوازات السفر، والمجوهرات، والعملية الأجنبية التي لا تود تصريفها، والأوراق والوثائق الرسمية.

بطاقات الائتمان و"الشراء بالدين"

استعمال بطاقات الائتمان واسع الانتشار في الولايات المتحدة. تصدر البنوك، وشركات بطاقات الائتمان، وشركات البنزين، والمخازن التجارية ومؤسسات أخرى، بطاقات ائتمان يمكن استعمالها لتسديد ثمن المشتريات. ترسل بيانات كشف الحساب الى حاملي بطاقات الائتمان شهرياً، وإذا لم تدفع المبالغ المستحقة خلال فترة زمنية معينة، يضاف "رسم تمويلي" على قيمة الفاتورة. يمكن تقديم طلبات الحصول على بطاقة ائتمان في الكثير من المصارف والمحلات التجارية. تشمل المعلومات المطلوبة من مصدري البطاقات، مصدر دخل الطالب المالي وقيمته؛ مدة الإقامة في مكان السكن الحالي، ومعلومات مصرفية. يشترط الكثير من الشركات التي تصدر بطاقات الائتمان أن يكون لمقدم الطلب دخل أدنى محدد.

ولأنك طالب، قد تجد صعوبة في البداية للحصول على بطاقة ائتمان. إلا أن العديد من شركات بطاقات الائتمان يقدم بطاقات خاصة بالطلاب خاضعة لشروط معينة. وجود بطاقة الائتمان معك يسهل، الى حد ما، حياتك اليومية. فإذا كنت، مثلاً، في رحلة واحتجت لمبلغ من المال، يمكنك أن تحصل على سلفة نقدية من أي بنك يقبل نوع بطاقة الائتمان التي تحملها. غير أن "رسوم التمويل" تحسب عليك ابتداءً من تاريخ حصولك على السلفة.

سواء استعملت بطاقة الائتمان أو وقّعت على عقود شراء بموجبها، احذر من تراكم الديون عليك. يكون الشراء بالدين ضرورياً في بعض الأحيان، لشراء سيارة على سبيل المثال، ولكن تأكد من فهم جميع الشروط الواردة في عقد التمويل. فقد يحسب عليك سعر فائدة باهظ يمكن أن تصل نسبته الى 21 بالمئة.

هناك طريقة واحدة لتحاشي تراكم الديون الكبيرة عليك، وهي أن تحاول في الأشهر الأولى لوجودك في الولايات المتحدة، تأخير الحصول على بطاقة ائتمان، أو شراء بضائع غالبية الثمن بدين طويل الأجل. بدلا عن ذلك، إُدفع ثمن مشترياتك الأولية نقداً أو بموجب شيكات. في الوقت ذاته، إعمل على تسجيل نفقات مشترياتك بدقة، على مدى أول شهرين أو ثلاثة أشهر لوجودك في الولايات المتحدة. فهذا يساعدك على تقدير كلفة معيشتك ودراستك في مكان إقامتك بدقة أكثر. وتصبح عندئذ، بوضع يخولك معرفة متى تستعمل بطاقة الائتمان ومتى لا تستعملها، وكمية الدين الذي بإمكانك تحمله. بعد ذلك، عليك أن تراجع مصاريفك كل أربعة أو خمسة أشهر للتأكد من أنك لم تنفق أكثر مما تستطيع، ولم تراكم الديون الكبيرة عليك.

البقشيش

لا يسجل في الولايات المتحدة البقشيش تلقائياً على الفواتير، كما هو الحال في البلدان الأخرى. مع أن إعطاء البقشيش يعتبر مسألة شخصية، إلا إنه يتوقع في العادة مقابل بعض الخدمات التي تقدم. يجب أن تعلم أن

الأشخاص الذين يحصلون على البقشيش يتقاضون عادة أجوراً أقل من الذين لا يحصلون عليه. فهم يعتمدون على البقشيش جزءاً كبيراً من مدخولهم، وأحياناً المصدر الأكبر له. يساوي البقشيش في العادة نسبة 15 بالمئة من الفاتورة، وقد يتفاوت اعتماداً على حسن الخدمة المقدمة أو سئوها.

في المطاعم: تتراوح قيمة البقشيش المنتظرة في المطاعم الجيدة ذات الخدمة ممتازة، من 15 الى 20 بالمئة من قيمة الفاتورة. قبل أن تغادر المطعم، عليك أن تترك البقشيش للنادل أو النادلة، على الطاولة. إذا دفعت بواسطة بطاقة ائتمان، دون قيمة البقشيش قبل أن تحسب المجموع العام للفاتورة. في هذه الحالة، يسدد المطعم قيمة البقشيش نقداً الى من خدمك. إذا جلست في المطعم الى المنضدة الكبيرة، تكون قيمة البقشيش عادة أقل، من 10 الى 15 بالمئة من الفاتورة. أما في المطاعم السريعة، فتدفع الفاتورة عند طلب الطعام، ولا ينتظر منك دفع بقشيش. كذلك في قاعات الطعام الجامعية، أو مطاعم الخدمة الذاتية، تدفع الفاتورة الى موظف الصندوق بعد أن تختار طعامك، ولا ينتظر منك دفع البقشيش.

سائقو التاكسي: من المتعارف عليه أن تدفع لسائق التاكسي بقشيشاً يتراوح بين 10 و15 بالمئة من الأجرة المطلوبة.

الجمالون في المطارات والغنادق: من المتعارف عليه أن تدفع دولاراً واحداً بقشيشاً عن كل حقيبة لمن يساعدك في حملها.

الحلاقون والمزينون والمجملون: يعطى هؤلاء عادة من 10 الى 15 بالمئة من الفاتورة بقشيشاً.

عمال مواقف السيارات (Valet Parking): يعطى السائق الذي يتولى إيقاف سيارتك، دولاراً واحداً، أو دولارين.

لا تعرض البقشيش أبداً على الرسميين الحكوميين، أو أفراد الشرطة، أو الموظفين الحكوميين. فهذا مخالف للقانون في الولايات المتحدة. لا ضرورة لإعطاء البقشيش لموظفي الاستقبال في الفندق، أو سائقي الأوتوبيسات، أو دلالتي المسارح، أو البائعين، أو مضيفي الطائرات، أو موظفي محطات البنزين.

الاتصال عن بعد

الهاتف: من أجل الراحة والخصوصية، يحبذ معظم الطلاب أن يكون لهم هاتفهم الخاص. توفر جميع منامات الجامعات تقريباً هاتفاً واحداً على الأقل في المنامة أو على كل طابق من مبنى المنامة، يمكن للطلاب أن يشاطروه. فيما جهزت بعض المنامات الأخرى غرفها بأجهزة هاتف. إذا لم

يكن في غرفتك هاتف، يسمح لك بأن تطلب واحداً. لكن تذكر أنك ستكون مسؤولاً عن دفع فواتيره. فإذا قررت أن يكون لك هاتف في غرفتك، أطلب نصيحة مرشد السكن في منامتك. إذا سكنت خارج حرم الجامعة، فإنك بحاجة إلى هاتف ليس من أجل الراحة وحسب، بل من أجل السلامة أيضاً. أطلب نصيحة مرشد الطلاب الدوليين حول كيفية تركيب الهاتف في بيتك أو شقتك.

عندما يوصل خط هاتفي إلى سكنك، عليك أن تشتري جهاز الهاتف وتدفع مصاريف تركيب الخط، وقد يتوجب عليك دفع رسوم تأمين (لضمان دفعك فواتير الهاتف). ترسل لك شركة التلفون فاتورة شهرية، تتضمن عادة رسماً ثابتاً لقاء الخدمات والمخابرات المحلية (يعتمد ذلك على نوع الخدمة المتوفرة لك)، إضافة إلى تكلفة المكالمات البعيدة. تتفاوت هذه التكاليف بين منطقة وأخرى في الولايات المتحدة.

يزود كل مشترك بنسخة من دليل الهاتف لمنطقة سكنه، ونسخة جديدة كل مرة ينقح أو يحدد الدليل. يتضمن دليل الهاتف عادة ثلاثة أجزاء، تعرف تبعاً لألوان صفحاتها:

□ الصفحات البيضاء، وتقع في مقدمة دليل الهاتف. تدرج في هذه الصفحات أسماء المشتركين، الخاصين والشركات المحلية، بالتسلسل الأبجدي لشهرتهم، وعناوينهم وأرقام الهاتف، باستثناء الأفراد الذين يفضلون عدم نشر هذه المعلومات عن أنفسهم. تقسم الصفحات البيضاء، في بعض المدن الكبرى، إلى قسمين: واحد للأفراد والآخر للشركات.

□ الصفحات الصفراء، وتقع في نهاية دليل الهاتف، أو في دليل منفصل في المدن الكبرى. تدرج هذه الصفحات أسماء الشركات، والجمعيات، والخدمات، أبجدياً وتبويبها. كما تنشر فهرساً لتلك الأبواب. تنشر في كل باب أسماء الشركات التي تقدم خدماتها في تلك الفئة. ستجد الصفحات الصفراء نافعة جداً إذا كنت تبحث عن شركة أو خدمة معينة.

□ الصفحات الزرقاء، ويتضمنها دليل الهاتف في بعض المدن الكبرى. تخصص هذه الصفحات لجداول بمكاتب المدينة، والمقاطعة، والحكومة الفيدرالية.

تتكون أرقام الهاتف في الولايات المتحدة، من 10 أرقام، تشمل مجموعة من 7 أرقام تكون الرقم الرئيسي للمشارك، تسبقها مجموعة أخرى من 3 أرقام تعرف بـ "رمز المنطقة". يغطي "رمز المنطقة" عادة منطقة واسعة من الولاية، وأحياناً معظمها. تحتاج عادة لاستعمال رمز المنطقة إذا كان الرقم الذي تطلبه يقع في منطقة غير منطقتك، ذات رمز مختلف. غير أن بعض المناطق المكتظة بالسكان، تفرض عدة "رموز" لها، وبالتالي تفرض عليك طلب الرمز والرقم الرئيسي، حتى وإن كان المطلوب يسكن في نفس المدينة.

إذا كنت تبحث عن رقم ما ولم تجده في الدليل، بإمكانك الحصول عليه بالاتصال "بموظف الاستعلامات"، على الرقم الموجود في مقدمة

دليل الهاتف، وهو (411) في معظم المناطق. إذا كان الرقم الذي تريده ضمن مجموعة الـ "غير منشور"، لا يستطيع "موظف الاستعلامات" أن يزودك به. تسمح لك معظم شركات الهاتف بالاتصال مجاناً "بموظف الاستعلامات" لمرات محددة شهرياً. بعد أن تتخطى ذلك العدد، يفرض عليك رسم معين لكل مكالمة إضافية تجريها لموظف الاستعلامات.

أرقام الطوارئ

ضروري جداً أن تدون أرقام الطوارئ (الحريق، الشرطة، الطبيب، فرق الإنقاذ، رقم طوارئ الجامعة، الخ) وتبقيها قريباً من الهاتف. تجد أرقام الاتصال في الحالات الطارئة في مقدمة دليل الهاتف. إلا أنه في بعض الأحيان تكون للمناطق فرق إطفاء، شرطة، وخدمات طوارئ طبية (غالباً ما تعرف بفرق الإنقاذ) موزعة على قطاعات مختلفة من المنطقة. تأكد أن لديك الأرقام الصحيحة التي تفيدك إذا احتجت للمساعدة، واحتفظ بها قرب الهاتف أو الصقها عليه.

تم في العديد من المناطق الأميركية، تخصيص الرقم (911) للاتصال في الحالات الطارئة، بالشرطة، أو بمركز الإطفاء، أو بفرق الإنقاذ. حالما تطلب الرقم (911) يطلب منك الموظف المناوب تحديد الحالة الطارئة، وعنوانك، ثم يطلب لك المساعدة اللازمة من الجهة المختصة. في أغلب الحالات، يبقى الموظف المناوب معك على الخط، ويقدم لك الدعم والنصيحة التي أن تصل المساعدة. ضروري جداً أن تحصر الاتصال بالرقم (911) في الحالات الطارئة فقط، لأن الاتصال به خلافاً لذلك، يعتبر مخالفة للقانون.

يعتقد بعض الناس أنهم إذا اتصلوا بالرقم (صفر) يقوم الموظف المناوب بطلب المساعدة لهم. هذا غير صحيح. ففي كثير من الحالات يكون موظف الهاتف، الذي يجيب على مكالمتك، موجوداً على بعد كيلومترات أو مئات الكيلومترات عنك. وأنت، في الحالات الطارئة، تحتاج إلى مساعدة محلية، عليك أن تتصل بالرقم (911) بأسرع ما يمكن، لطلبها.

المكالمات الهاتفية البعيدة

هناك عدة أنواع من المكالمات الهاتفية البعيدة. عندما تتصل عادة، بشخص بعيد المسافة عنك، في داخل الولايات المتحدة، تطلب الرقم (1)، ثم "رمز المنطقة"، فالرقم الرئيسي المكون من 7 أرقام. هناك تعرفات مختلفة لتكاليف المكالمات الهاتفية البعيدة، تعتمد على توقيت المكالمة ومدتها، ونوعها، وعلى شركة المكالمات البعيدة التي أنت مشترك بها. تعرف على أوقات المكالمات الرخيصة، وتكون عادة في نهاية الأسبوع، في الأعياد وخلال الليل. تجد معلومات عن تكاليف وإجراء المكالمات البعيدة في القسم الأول من دليل الهاتف.

خدمة المكالمات البعيدة، عمل تجاري كبير في الولايات المتحدة. عندما تتصل بشركة الهاتف المحلية، فإنها تسجلك مباشرة بخدمات المكالمات البعيدة الخاصة بها، أو قد تعطيك حرية اختيار شركة أخرى. من المحتمل أيضاً أن يتصل بك مندوبون عن شركات خاصة لخدمة المكالمات

البعيدة يعرضون عليك جميع أنواع البرامج الخاصة، والحسومات، والخدمات الاستثنائية. بناء على حاجاتك، بإمكان هذه الشركات أن توفر عليك الكثير من المال. خذ بعين الاعتبار العروض التي تقدمها لك هذه الشركات وقارنها بتلك التي تقدمها لك الشركة المحلية، وخذ بالاعتبار أيضاً احتياجاتك للمكالمات البعيدة. أطلب من مرشد الطلاب الدوليين النصيحة بشأن هذه الشركات، إذا كنت غير قادر على تقرير ما هي الأفضل لك.

في ما يلي، بعض أنواع المكالمات البعيدة التي تستطيع إجراؤها في الولايات المتحدة:

المكالمات المباشرة: وهي المكالمات التي تطلبها مباشرة، دون مساعدة عامل الهاتف، وهي الأقل كلفة والأكثر نمطاً للمكالمات البعيدة. **مكالمات من شخص لشخص محدد:** هي مكالمات يساعدك بها موظف الهاتف بالاتصال مباشرة بالشخص الذي تود التحدث معه. تحسب تكاليف هذه المكالمات بالدقيقة وتبدأ باللحظة التي يصلك بها الموظف مع الشخص المطلوب. هذه الخدمة هي أكثر كلفة من المكالمات المطلوبة مباشرة. ولكنها قد تكون ضرورية إذا صادفتك صعوبة في الاتصال بالشخص الذي تريد، أو إذا كانت الاتصالات مع البلد المطلوب صعبة. يعتمد مدى استقبال بعض الدول مكالمات "من شخص لشخص"، من الولايات المتحدة، على تيسر الخدمات الهاتفية، وتقنية الاتصالات البعيدة، والنظام الرسمي المتبع في ذلك البلد.

مكالمات يتحمل تكلفتها متلقيها: هي مكالمات يساعدك في إجرائها عامل الهاتف ويدفع تكلفتها الشخص الذي طلبته. إذا أردت إجراء مكالمات محولة الأجرة، يطلب منك موظف الهاتف اسمك، ويسأل الشخص الذي تريد التحدث معه إذا كان يقبل تحمل تكلفة المكالمات وإدراجها على فاتورته.

مكالمة الطرف الثالث: هي مكالمات تجريها من هاتف غير هاتفك، ويحول موظف الهاتف التكلفة من الهاتف الذي تستعمله الى هاتفك الخاص. أما إذا كان الهاتف الذي تستعمله هاتفاً عمومياً، وليس هاتفاً خاصاً، يسعى موظف الهاتف للتأكد شفهيّاً من قبول دفع تكاليف المكالمات، ولذلك يتحتم وجود شخص في منزلك يجيب على الهاتف. في هذه الحالة، يتصل موظف الهاتف برقم هاتفك، ويفترض أن يجيب أحد ما، ويقبل شفهيّاً تحمل تكلفة المكالمات قبل إتمام "مكالمة الطرف الثالث". وتسجل التكاليف على فاتورة هاتفك الخاص. توفر معظم شركات الهاتف الآن "بطاقات مكالمات" لمشاركتها. يمكنك بواسطة "رقم تعريفي خاص" أن تسجل تكاليف جميع المكالمات التي تجريها من الهواتف الأخرى على فاتورتك مباشرة، دون حاجة موظف الهاتف للاتصال بمسكنك والتأكد من تحملها.

مكالمات الـ "800" أو الـ "888": هي مكالمات مجانية تجريها. عندما تتصل بأرقام تبدأ بأي من هذه الأرقام الرمزية، تتحمل الشركة التي تطلبها رسوم المكالمات مجاملة لزيائنها.

المكالمات الدولية

يمكنك الاتصال مباشرة بجميع بلدان العالم تقريباً من الولايات المتحدة. والاتصال المباشر هو أقل كلفة من المكالمات التي تتم بواسطة عامل التلغون. عليك أن تطلب الرقم (011) للحصول على خط دولي، وثم تطلب رمز البلد، فرمز المنطقة، فرقم الهاتف الذي تريد الاتصال به. تجد في مقدمة دليل الهاتف، رموز الدول، والمناطق، والتعرفة لبعض البلدان، والفارق الزمني بين الولايات المتحدة والدول الأخرى، وتوجيهات عن المكالمات الدولية. يمكنك أيضاً أن تجري مكالمات هاتفية بمساعدة عامل التلغون، ومكالمات شخص لشخص، والمكالمات الدولية بكلفة محولة، وذلك بالاتصال بالرقم (0) لطلب مساعدة عامل التلغون. أطلب مساعدة عامل التلغون على الرقم (0)، إذا:

- أردت معرفة رمز بلد أو مدينة أجنبية غير مسجل في دليل الهاتف ضمن باب "المكالمات الدولية المباشرة الاتصال".
- احتجت المساعدة في إجراء مكالمات دولية.
- اتصلت برقم خطأ أو إذا كان الاتصال غير واضح ومشوش، وتريد أن تعفى من دفع تكلفة المكالمات.

التلغون الخليوي أو الهوائي

أجهزة التلغون الخليوي متيسرة جداً في الولايات المتحدة، ومعظم الهواتف الخليوية المشتراة من بلدان أخرى، لا تصلح في الولايات المتحدة. إذا أردت اقتناء هاتف خليوي، من الأفضل أن تشتريه بعد وصولك الى الولايات المتحدة. هناك أنواع مختلفة من الخدمات، وشركات عديدة لتقديم هذه الخدمات، موجودة في معظم المحلات، إبحث عن الأفضل لتلبية حاجاتك.

الهاتف العمومي

تنتشر أجهزة الهاتف العمومي في مواقع عديدة من المناطق التجارية. إرشادات إجراء المكالمات الهاتفية تكون مطبوعة على الهاتف. لإجراء مكالمات محلية، تحتاج عادة الى إسقاط 35 الى 50 سنتاً. تباع الآن معظم شركات الهاتف بطاقات مدفوعة سلفاً. أي أنك عندما تشتري البطاقة تدفع مبلغاً من المال يسجل إلكترونياً ضمنها. وإذ تستخدم هذه البطاقة في أجهزة التلغون العمومي تخصم التكاليف منها، الى أن تنفق قيمتها المالية.

خدمات شبكة الإنترنت والبريد الإلكتروني

تخصص لك معظم الكليات والجامعات في الولايات المتحدة، بناء لطلب منك، عنوان بريد إلكتروني مجاناً، وفي بعض الحالات، خدمات إنترنت مجانية أيضاً. توجد عادة في الكليات والجامعات الأميركية عدة غرف مخصصة للكمبيوتر يمكنك استخدامها لمراجعة بريدك الإلكتروني، أو لسبر شبكة الإنترنت، أو للاستفادة من برامج كمبيوترية مختلفة. وبسبب رواج هذه الخدمة الكبير، قد تضطر للوقوف في صف طويل قبل أن تحصل على دور لاستعمال الكمبيوتر. أفضل الأوقات لاستعمال الكمبيوتر العام يكون في الصباح الباكر أو المساء المتأخر.

إذا أردت إيصال خدمات الإنترنت والبريد الإلكتروني إلى الكمبيوتر الخاص بك في منزلك، تجد أمامك عدة اختيارات ممكنة. لأنك طالب في الجامعة، يمكنك أن توصل الكمبيوتر الخاص بك بالشركة التي تستخدمها الجامعة، هاتفياً، مقابل رسم مخفض، أو قد تحصل على الخدمة مجاناً. توفر بعض الجامعات اتصالات بشبكة الإنترنت من غرف المنامات الجامعية التابعة لها. إتصل بمكتب تكنولوجيا المعلومات في جامعتك للحصول على مزيد من المعلومات. كما أن شركات خدمة الكمبيوتر الخاصة، وشركة التلفون المحلية، وبعض شركات تلفزيون الكابل (cableTV) تقدم خدمة إيصال الكمبيوتر الخاص بشبكة الإنترنت. قد تكون هذه الشركات الخاصة أكثر كلفة للاستعمال، إلا أن خدماتها ونوعية الاتصال الخاصة بها، تكون عادة أفضل. إذا كنت غير متأكد مما يجب عمله، أطلب نصيحة مرشد الطلاب الدوليين بشأن خدمة وصل الإنترنت المنزلية (homeInternetConnection).

التلغراف

مع رواج شبكة الإنترنت العالمية، والتزايد المطرد لتحول صناعة الاتصال عن بعد في اتجاه الكمبيوتر، أصبحت وسائل الاتصال القديمة، مثل التلغراف والبرقيات، أقل تيسراً في الولايات المتحدة. إذا أردت إرسال برقية أو تليكس، راجع الصفحات الصفراء في دليل الهاتف في باب "خدمة التلغراف." بعد أن تختار شركة ما، إتصل بها واعط الموظف المناوب إسم الشخص الذي ترغب في إرسال البرقية إليه، وعنوانه (مع ذكر البلد)، ثم امل عليه الرسالة. تعتمد كلفة البرقية على عدد كلماتها والمسافة التي سترسل عبرها. يمكن أن تطلب تحميل كلفة البرقية أو التليكس، في فاتورة هاتفك، أو أن ترسل لك الفاتورة بالبريد.

استعمال خدمة البريد الأميركي العنوان البريدي

قبل أن تغادر بلدك، إعط عنوانك الصحيح في الولايات المتحدة إلى عائلتك وأصدقائك الذين سيراسلونك. إذا لم تكن تعرف عنوان سكنك الأميركي قبل مغادرتك، أطلب أن يبعثوا برسائلهم إلى مكتب مرشد الطلاب الدوليين لإسمك. عمم عنوانك الدائم على الجميع بأسرع ما يمكن. تأكد أن يتضمن عنوانك "رمز المنطقة" (zip code). يتكون "رمز المنطقة" من 5 أرقام تعرف بالمنطقة البريدية التي يقع ضمنها العنوان. يستعمل بعض المواطنين والشركات والمؤسسات، "رمز منطقة" أكثر دقة يتألف من 9 أرقام. رمز المنطقة لمكتب دائرة الهجرة الأميركية بمدينة هيلينا بولاية مونتانا، على سبيل المثال، هو: (59626-0036).

كلما غيرت عنوانك في الولايات المتحدة، عليك أن تقصد أقرب مركز بريد إليك، وتعبئ الاستمارات التالية:

- إفادة بالعنوان لدائرة الهجرة: كل مرة تغير فيها عنوانك، عليك إعلام دائرة الهجرة الأميركية بعنوانك الجديد وذلك بتعبئة النموذج رقم)

(AR-11) في غضون 10 أيام من تاريخ الانتقال. يمكنك الحصول على النموذج من شبكة الإنترنت العالمية على: <http://uscis.gov/graphics/formsfee/forms/ar-11.htm>. وعليك كذلك إعلام مرشد الطلاب الدوليين بأي تغيير في عنوان سكنك.

□ بطاقة تغيير العنوان: لدى مركز البريد بطاقات تغيير العنوان لتحويل بريدك إذا انتقلت. يحول مكتب البريد الرسائل والطرود المرسلة الى عنوانك القديم، الى عنوانك الجديد، ويواصل عمل ذلك لمدة 12 شهراً من تاريخ تعبئة البطاقة. هذه الخدمة مجانية.

مكاتب البريد

أرقام هواتف مكاتب البريد مدرجة في الصفحات الزرقاء من دليل الهاتف، تحت باب "حكومة الولايات المتحدة - خدمة البريد الأميركي". يدرج دليل الهاتف في بعض المدن مكاتب البريد المحلية تحت باب منفصل بعنوان "معلومات" أو "خدمة الزبائن".

هناك مركز بريد رئيسي لكل مدينة، وفي المدن الكبرى، يوجد عدة مراكز كاملة الخدمات البريدية، ومراكز فرعية ذات خدمة بريدية محددة. تتواجد مراكز البريد الفرعية عادة في الصيدليات وفي محلات تجارية أخرى. لدى العديد من الجامعات مراكز بريد فرعية، أو مراكز بريد محدودة الخدمة. تتبع هذه الفروع الطوابع البريدية، وتقدم الخدمات الأساسية مثل إرسال الطرود البريدية الى عناوين داخل الولايات المتحدة الأميركية. ومع أنك لا تستطيع إرسال رسائل مسجلة أو طرود بريدية الى بلدان أخرى من هذه الفروع، إلا أنك تستطيع الذهاب الى مكاتب بريد كاملة الخدمة، أو مراكز بريد فرعية، خارج حرم الجامعة، للقيام بذلك. تمتد ساعات الدوام العادية في مراكز البريد من الساعة الثامنة والنصف صباحاً الى الخامسة مساءً، من الاثنين الى الجمعة، ومن الساعة الثامنة والنصف صباحاً الى 12 ظهراً أيام السبت. أما ساعات الدوام في المراكز الفرعية فتطابق نفس ساعات دوام المحلات والشركات الموجودة في تلك المنطقة. توزع معظم مكاتب البريد، البريد مرة في اليوم، باستثناء أيام الأحد والعطل الرسمية.

صناديق البريد (PO Box)

لدى معظم مكاتب البريد صناديق صغيرة بأقفال توافقية يمكن أن تستأجرها لاستلام بريدك. هناك رسم بسيط للإيجار، وتتفاوت الرسوم بين بلدة وأخرى. لطلب صندوق بريدي (ويدعى عادة P.O. Box)، توجه الى أقرب مركز بريد عادي، أحضر معك بطاقة شخصية عليها عنوانك، مثل رخصة قيادة السيارات الصادرة عن ولايتك. في حال عدم توفر صندوق بريدي حينها، يدرج إسمك على لائحة الانتظار. وعندما يخصص لك صندوق بريدي تعطى تركيبة فتح القفل. بعد ذلك، يمكن إرسال بريدك الى مركز البريد الموجود فيه صندوقك البريدي. تأكد من إعلام مراسليك بأن يعنونوا رسائلهم باسمك مع رقم صندوقك البريدي، والمركز (إذا كان ضرورياً)، وذكر المدينة، والولاية، ورمز المنطقة. يوزع البريد على الصناديق عند فرزها. تفتح قاعات مكاتب البريد (حيث توجد الصناديق) لمدة 24 ساعة في اليوم، كل

أيام الأسبوع. وتقفل بعض القاعات أيام الآحاد. عندما تستأجر صندوقك البريدي، يوفر لك موظف البريد كل المعلومات الضرورية.

الرسوم البريدية

تتغير الرسوم البريدية على الرسائل والطرود البريدية بين الحين والآخر، ويعلن عن التغييرات إعلاناً جيداً. يمكن الحصول على لوائح الرسوم البريدية من مكاتب البريد المحلية، أو من موقع محاسبة مكاتب البريد الأميركية على شبكة الإنترنت وعنوانه: (<http://postcalc.usps.gov>)، حيث يتوفر العديد من الاختيارات والخدمات المتفرقة.

البريد الجوي: البريد الجوي هو عادة ما ينصح به لإرسال البريد الي عناوين في داخل الولايات المتحدة وخارجها. يمكن إرسال مكاتيب أو بطاقات بريدية الى عناوين خارج الولايات المتحدة بواسطة البريد العادي بأقل كلفة، إلا أن هذا يستغرق وقتاً أطول (من 6 الى 8 أسابيع الى أوروبا، على سبيل المثال)، أما الفارق في الرسمين فضئيل، لذلك تظل خدمة البريد الجوي هي الأفضل.

الرسائل الجوية (Aerograms): هي صفائح مكاتيب خاصة، مطبوعة عليها التكلفة مسبقاً، تطوى لكتابة العنوان وتصبح جاهزة للإرسال. صممت هذه الرسائل الجوية خصيصاً للمراسلة الى بلدان أخرى. وهي مريحة وقليلة الكلفة.

البريد المضمون: بهذه الخدمة تضمن أن من أرسلت اليه كتابك، قد استلمه. وتكلفك رسماً إضافياً. وإذا أردت الحصول على بطاقة موقعة من قبل الشخص الذي أرسلت اليه كتابك كدليل على أنه استلمه، عليك أن تدفع رسماً إضافياً آخر. يوفر البريد المضمون خدمة جيدة إذا أردت إرسال الطلبات والأوراق المهمة الأخرى الى عناوين داخل الولايات المتحدة. لا يمكنك إرسال البريد المضمون الى عناوين خارج الولايات المتحدة.

البريد المسجّل: هذه الخدمة هي الأكثر ضماناً لإرسال بريد ذي قيمة هامة، الى عناوين في داخل الولايات المتحدة وخارجها. باعتماد هذه الخدمة تستلم برهاناً على الإرسال، وتتم في إجراءاتها مراقبة البريد عن كثب من نقطة إرساله الى نقطة إيصاله. تعتمد تكلفة هذه الخدمة على قيمة الطرد المرسل. وبإمكانك، بدفع رسم إضافي، استلام وصل يثبت إيصال البريد. يمكنك أن تشتري تأميناً ضد فقدان الطرد المرسل أو تضرره بتعويض تصل قيمته الى 25 ألف دولار. تتوفر خدمة البريد المسجل الى معظم البلدان الخارجية.

رسم إرسال الكتب: تستطيع أن ترسل كتباً في الولايات المتحدة والى دول أخرى، بتكلفة مخفضة، شرط أن ينحصر محتوى الطرد البريدي على الكتب.

حقيبة البريد المباشر: هذه الخدمة قليلة التكلفة لإرسال عدد كبير من الكتب. توضع الكتب في كيس كبير، مصنوع من قماش القنب، وتربط عليه بطاقة تحمل اسم وعنوان الشخص المرسل إليه الطرد.

هناك تحديد لحجم ووزن الطرود البريدية المرسلة بواسطة البريد في الولايات المتحدة. استعلم من مكتب البريد عن الرسوم والقوانين المتعلقة بذلك. استخدم علب وظروف بريدية مبطنه جاهزة للتعبئة، وأحكم إغلاقها باستعمال شريط لاصق. لا تغلف الطرود بالورق ولا تربطها بخيط مصيص.

إذا أردت إرسال طرود بريدية الى دول أخرى، خارج الولايات المتحدة، عليك تعبئة بيان جمركي يوفره لك موظف البريد. دون فيه محتويات الطرد وقيمة كل غرض موجود في داخله. إذا كان وزن الطرد أقل من 2 باوند (0.9 kilos)، اسأل عن الرسم المخفض الخاص "بالطرود الصغيرة" بالبريد الجوي. تقدم العديد من شركات البريد الخاصة، والعامه، خدمات بريدية عادية أو مستعجلة، معتمدة على خيارات توصيل متنوعة. تقوم هذه الشركات عادة بتحضير الطرود للإرسال البريدي مقابل أجر إضافي. تتفاوت خدمات ورسوم هذه الشركات كثيراً، لذلك يستحسن بك أن تبحث عن أفضلها قبل أن تختار أيّاً منها.

الحوالات البريدية

بإمكانك أن تشتري حوالات مالية (وهي طريقة آمنة لإرسال المال بالبريد) من مكتب البريد. يفرض مقابل هذه الخدمة رسم بسيط يعتمد على قيمة الحوالة المالية.

لمزيد من المعلومات عن خدمات البريد في الولايات المتحدة، راجع موقع مركز خدمات البريد الأميركي على شبكة الإنترنت وعنوانه: (<http://www.usps.gov>).

الصحة والعافية

التكيف مع بيئتك الجديدة

عندما تسافر الى أماكن خارج بلدك، عليك أن تكون مستعداً دائماً لمواجهة ظروف قصوى وغير مألوفة. قد تصاب في الأيام الأولى بتوعك في المعدة، أو تحدث لك مشاكل أمعائية الى أن يتعود جسمك على المناخ والطعام الجديدين. من المألوف كذلك أن تصاب بالزكام. وقد تصادف مشاكل قبل التأقلم مع الأماكن العالية إذا كنت ذاهباً الى أماكن جبلية. حتى المعتادين على كثرة الأسفار، والرياضيين الأكثر سلامة جسدياً، يواجهون مثل هذه المشاكل عندما يسافرون خارج بلدهم. إلا أن ضبط هذه الانزعاجات ممكن. في ما يلي بعض النصائح لمساعدتك على التكيف:

- حاول في الأيام الأولى أو الأسبوع الأول، أن تستريح وألا تجهد نفسك، فجسمك يحتاج للراحة قبل أن يتعود على الظروف المحلية.
- لتكن فترات نومك كافية.

- إغسل يديك دائماً وتحاشى فرك عينيك لتضمن عدم تعرضك للميكروبات المختلفة وإصابتك بها.
- أدوية الصداع والزكام، وتوعك المعدة، والجروح البسيطة وغير ذلك من التوعكات، متوفرة وفي متناول اليد في الولايات المتحدة. يستحسن ألا تحضر معك أدوية من بلدك الى الولايات المتحدة لما هناك من بعض القيود المفروضة. باستطاعة الصيدلي في أية صيدلية أن يساعدك على إيجاد الأدوية التي تحتاجها.
- إذا كانت وجهتك الى أماكن حارة، إلبس قبعة في الأيام المشمسة لتجنب الإصابة بضربة شمسية. استعمل الكريمات لتحمي جلدك من حروق الشمس، واشرب الكثير من السوائل (بدون كحول وكافين) لتفادي نقص الماء من جسمك.
- إتصل بمرشد الطلاب الدوليين المسؤول عنك للتعرف على أقرب عيادة طبية اليك. لدى معظم الجامعات عيادات صحية داخل حرمها.

العيادات الصحية داخل حرم الجامعة

لدى معظم الكليات والجامعات في الولايات المتحدة عيادة، أو وحدة ترميز، أو خدمة للعناية الصحية مخصصة للطلاب عموماً، وليس لعائلاتهم. وتقدم هذه الخدمة الطبية مقابل "الرسم الصحي" الذي يدفعه الطالب كل فصل. ولذلك، فإن الخدمات الصحية المتوفرة تكون عادة مجانية أو قليلة الكلفة. وتكون الخدمات الصحية الجامعية عادة محدودة لمعالجة حالات بسيطة وطارئة. أما الحالات الصحية الخطيرة، فتحولها الجامعة عادة الى مؤسسة طبية في المنطقة، وعندها يتوجب على الطالب، أو شركة التأمين الصحي، دفع مصاريف المعالجة. على كليتك أو جامعتك أن ترسل لك معلومات تبحث خدمات العناية الصحية، والنفقات المترتبة عنها. إذا لم تصلك هذه المعلومات، أكتب الى مرشد الطلاب الدوليين المسؤول عنك واطلب منه إرسالها لك قبل أن تغادر بلدك.

العناية الطبية للعائلات

إذا كنت مسافراً مع زوجتك/زوجك، أو عائلتك، عليك أن تجد مصدراً آخرًا للعناية الطبية. العناية الطبية للعائلة يقدمها طبيب خاص أو عيادات طبية محلية. يستحسن أن تنشئ علاقة جيدة مع طبيب لدى وصولك الى الولايات المتحدة، حتى تضمن سهولة الحصول على عناية طبية، إذا أصبت أو أصيب أحد أفراد عائلتك بالمرض.

يقدم طبيب العائلة (ويعرف أيضاً بـ "طبيب العناية الرئيسية" أو "أخصائي في الطب العام") العناية الطبية لجميع أفراد العائلة، ويتولى حالات التوليد أيضاً. يختص العديد من الأطباء بمجالات تتعلق بالعائلة. طبيب التوليد مثلاً، يختص بالعناية بالأم قبل الولادة وبعمليات إجراء الولادة. ويكون في بعض الأحيان طبيباً نسائياً مختصاً بمعالجة النساء. طبيب الأطفال يعالج الأطفال والأولاد. يحول أطباء العائلة مرضاهم في أكثر الحالات، الى أطباء أخصائيين لمعالجة حالات معينة. أطلب نصيحة أصدقائك، ومكتب الخدمة الصحية للطلاب، أو مرشد الطلاب الدوليين، بشأن الأطباء

الموجودين في المنطقة التي تسكنها. اسأل عن رسوم وتكلفة المعالجة والمعينة عندما تتصل لترتيب موعد مع الطبيب. تأكد من الخدمات الطبية التي تغطيها بوليصة التأمين الصحي لديك، وتلك التي لا تغطيها. لمزيد من المعلومات عن أنواع خدمات العناية الصحية، وعن التأمين الصحي، راجع قسم "التأمين الصحي" الوارد في الفصل الثاني من هذا الكتيب.

التسوق

التسوق هو أحد أفضل التسلّيات في الولايات المتحدة. يوجد، حتى في أصغر المدن الأميركية، مراكز تسوق أو "مجمعات للتسوق" (shopping malls) تضم محلات وخدمات كثيرة مختلفة. تفتح هذه المراكز من الساعة التاسعة أو العاشرة صباحاً أيام الاثنين إلى السبت، وتبقى مفتوحة إلى الساعة التاسعة مساءً. تتفاوت هذه الساعات كثيراً وتعتمد على المنطقة. يقفل الكثير من المحلات الصغيرة عند الساعة الخامسة أو السادسة مساءً. ويفتح بعض المحلات عادة، أيام الأحد، من الساعة 12 ظهراً إلى الخامسة مساءً. تعمل الشركات عادة من الساعة التاسعة صباحاً إلى الخامسة مساءً، خلال أيام الأسبوع. لا تقفل المحلات والشركات وقت تناول الغداء، كما هي العادة في الكثير من الدول.

تتصف المحلات في الولايات المتحدة، عامة، بأسلوب ودي جداً تجاه زبائنها. فمثلاً من السهل جداً والمقبول أن تعيد أو تبديل شيئاً بعد أن تشتريه. إذا لاحظت أن البضاعة التي اشتريتها مضرّة أو فيها عطل ما، أو أن الملابس غير ملائمة لمقاس الجسم، أو إذا اشتريت بضاعة بالخطأ، يمكنك عادة العودة إلى المحل مع وصل البيع، وتبديلها أو استرجاع ثمنها. حافظ على إيصال بيع كل سلعة تشتريها حتى تتأكد من رضاك التام عنها، أو من أنها تعمل كما يجب.

أنماط المتاجر الشائعة في الولايات المتحدة

محل بيع الكتب في حرم الجامعة: تدير كل جامعة أو كلية في الولايات المتحدة تقريباً، مكتبة في حرمها تحتوي على كتب ولوازم دراسية، وكافة القرطاسية، وملابس تحمل شعار الكلية أو الجامعة، وأنواع كثيرة من السلع المرغوبة من الطلاب. تتوفر معظم الكتب الدراسية جديدة أو مستعملة. تكون الكتب المستعملة رخيصة إلى حد كبير، غير أنها قد تكون متضررة أو معلّمة من قبل صاحبها السابق. يستحسن بك أن تحافظ على وصل البيع عندما تشتري شيئاً. إذا انسحبت من الصف أو إذا لم تعد بحاجة للكتاب، يمكنك إرجاعه واسترجاع ثمنه كاملاً، شرط أن يكون خالياً من أي تعليم، وأن تكون إعادته ضمن المهلة المحددة مسبقاً. يمكنك في نهاية الفصل الدراسي، إذا كانت كتبك الدراسية لا تزال بحالة جيدة ولم يعد لك حاجة بها، أن تبيعها إلى المكتبة بسعر مخفض. إذا كنت غير متأكد من فكرة بيع كتاب ما، أطلب نصيحة الأستاذ الذي علمك الدرس. إذ قد تكون بعض الكتب نافعة كمصادر معلومات في المستقبل.

السوبرماركت: تباع هذه المتاجر الكبيرة والتي تدعى أحياناً "محل البقالة"، جميع أنواع المأكولات، إضافة إلى تشكيلة صغيرة من السلع الأخرى مثل المواد الصيدلانية، الخردوات، أدوات المطبخ، نباتات منزلية، طعام للحيوانات، وأحياناً ملابس. تكون أسعار السوبرماركت عادة أرخص من أسعار المحلات الصغيرة المستقلة. تباع بعض محلات السوبرماركت مأكولات مستوردة من بلدان أخرى، خاصة إذا كانت في منطقة مأهولة بالمهاجرين. تعرف على الأسواق المحلية، وقارن أسعارها ومحتوياتها، وإذا كانت لديك أسئلة، وجهها لعامل الصندوق.

الصيدليات: تدعى الصيدليات في الولايات المتحدة "محلات الأدوية"، (drugstores) وتقدم عادة، مجموعة كبيرة من أدوات التجميل، ومساحيق الزينة، والقرطاسية ومواد أخرى إضافة إلى الأدوية. يمكنك أن تشتري أيضاً أدوية لا تستوجب رخصة (وصفة طبيب)، مثل حبوب الأسبرين وأدوية معالجة الزكام. وحده الصيدلي المرخص بشهادة يستطيع أن يبيع أدوية موصوفة من الطبيب. وعلى غير ما هو مألوف في العديد من الدول، تستوجب معظم الأدوية في الولايات المتحدة وصفة طبية (رخصة طبيب)، ومن غير الممكن أن تطلب من الصيدلي إعطاءك أنواع كثيرة من الأدوية.

المخازن الكبرى: تتكون المخازن الكبرى من أقسام مختلفة، أو دوائر يمكنك أن تشتري منها ملابس، أحذية، أدوات منزلية، أدوات مطبخية، صحن وأواني الطعام، هدايا، مجوهرات، وأشياء أخرى. تتفاوت هذه المتاجر بالأسعار والنوعية.

محلات الأسعار المخفضة: تشبه محلات الأسعار المخفضة هذه، المخازن الكبرى، ولكنها تقدم أسعاراً أقل لأنها تشتري البضاعة بكميات كبيرة (تكون أحياناً قديمة أو انقطع إنتاجها)، ولأنها كبيرة المساحات وبسيطة الهندسة بدون زخرفة. لدخول هذه المحلات، عليك أن تدفع رسم اشتراك، وأن تبرز بطاقة اشتراكك كلما دخلتها. بإمكانك أن تجد شراوات جيدة، إذا بحثت بدقة في هذه المحلات.

الطعام

المطاعم: تتراوح الأسعار في المطاعم الأميركية من الرخيصة في المطاعم سريعة الخدمة، إلى الغالية جداً. تقدم بعض المطاعم المأكولات الخاصة بمنطقتها، بينما يقدم البعض الآخر مأكولات إثنية من جميع أنحاء العالم. وفيما تقدم بعض المطاعم الإثنية مأكولات أصيلة، يعمل البعض الآخر على تكييف مأكولاته لتلائم الذوق الأميركي. يعتبر الأكل في المطاعم الأميركية مأموناً إذ أنها تخضع لمراقبة حكومية دائمة لضمان المحافظة على النظافة والتقييد بقواعد الصحة. كما أن مياه الحنفيات صالحة للشرب. تتوفر في المطاعم، عادة، مياه معبأة ولكن بثمن. راجع الصفحات الصفراء في دليل الهاتف المحلي، للمعلومات عن المطاعم في منطقتك، أو اطلب نصح أصدقائك ومعارفك بشأنها.

إذا أردت تناول الطعام في أحد المطاعم الفخمة، عليك أن تجري حجزاً مسبقاً، قبل يوم أو يومين. فيما لا تتطلب جميع المطاعم الحجز المسبق، غير أن الاستفسار ينفع لعلك تحتاج أن تفعل ذلك، وهذا ينطبق خاصة في عطلة نهاية الأسبوع، والأعياد الخاصة.

توحي صياغة الدعوة لتناول الطعام في مطعم مع شخص تعرفه، عادة الى من سيدفع الفاتورة. إذا سألك أحدهم: "هل تشاركني، فضلاً، تناول الطعام؟"، أو إذا قال لك: "أود أن أدعوك للعشاء"، فذلك يعني، في العادة، أنك أنت الضيف وهو من سيدفع الفاتورة. أما إذا سألك أحدهم: "هل تود أن نتناول الطعام معاً؟"، أو "هل تريد أن نتناول لقمة طعام؟"، فذلك يعني على الأرجح، أن كل واحد منكم سيدفع ثمن طعامه وشرابه، وأن يساهم في البقشيش. إذا لم تكن واثقاً من من سيدفع الفاتورة، فافترض أنك ستدفع أنت ثمن طعامك.

المواصلات

المواصلات العامة

تتفاوت المواصلات العامة كثيراً من مدينة لأخرى في الولايات المتحدة. لدى العديد من المدن الأميركية الرئيسية نظام مواصلات عامة موثوق به وشامل. لدى البعض الآخر أنظمة بسيطة. اعتماداً على بعد أو قرب سكنك من الكلية أو الجامعة، فإن استعمال المواصلات العامة قد يكون أسهل، وأرخص وأفضل وسيلة للوصول إليها. إذا سكنت في حرم الجامعة، فقد تجد أنك تستطيع الوصول الى جميع الأماكن التي تود أن تصل إليها مشياً، ولذلك فإن المواصلات العامة الأساسية تكون كافية. تأكد أن تتعرف على المواصلات العامة الأكثر راحة في منطقتك. يمكنك أن تحصل على خريطة لشبكة المواصلات في مواقف الباصات، المترو أو قطارات الأنفاق الكهربائية، ومكتب المواصلات العامة، وبعض محطات البنزين، أو من مكتب المعلومات في الجامعة. كما يوفر العديد من المدن معلومات عن المواصلات العامة فيها، على شبكة الإنترنت.

إذا قررت أن تسكن خارج حرم الجامعة، ولم يكن لديك سيارة، تأكد من حركة المواصلات العامة وخدماتها وكثافة رحلاتها الى شارعك أو منطقة سكنك، ومن مواعيدها وتكاليفها. عندما تختار مكان سكنك، إعمل حساباً لنفقات المواصلات لأنها تؤثر كثيراً على ميزانيتك. إذا كانت المواصلات العامة وسيلتك في التنقل اليومي، من الأفضل أن تشتري بطاقة شهرية فهي أوفر لك. تتوفر هذه البطاقات في مكتب المواصلات العامة في مدينتك، أو في مراكز أخرى مثل الصيدليات ومكاتب البريد.

السيارات

قد يبدو لك أن كل شخص في الولايات المتحدة يحتاج لسيارة ويملك واحدة. بالتأكيد للسيارة منافعها، ولكنها غالية الثمن ومكلفة الصيانة. وقد تكون، من نواح عديدة أخرى، غير مناسبة، مثل إيجاد المواقف وتكلفة صيانتها. قد لا تسمح بعض الجامعات لطلاب السنة الجامعية الأولى

يأدخل سياراتهم الى حرم الجامعة نظراً لعدم وجود أماكن كافية في مواقفها.

إذا قررت شراء سيارة، خذ وقتك وابحث عن أفضل سيارة بأرخص سعر ممكن. فكر ملياً بالسيارة التي تنوي شراءها للتأكد من أنها سليمة وموثوق بها. باستطاعتك شراء مجلات تساعدك في البحث. عند بحثك عن سيارة، أطلب مساعدة شخص ملم بالسيارات ولديه فكرة عن طريقة بيعها في الولايات المتحدة. يقبل معظم بائعي السيارات التفاوض بالسعر مع الزبون. وقد تكون هذه فرصة جيدة لممارسة مهارتك في التفاوض وبيان معرفتك.

يعتمد السعر النهائي للسيارة على عمرها، والتجهيزات بداخلها (مثل مكيف الهواء، وإن كان نظامها أوتوماتيكياً أو يدوياً، الفرامل، الى ما هنالك)، ويعتمد كذلك على نوعها وماركتها. قارن ماركات وطراز السيارات، وأسعارها، وتكلفة التجهيزات الإضافية التي ستدخلها عليها. تكون أسعار السيارات المستعملة أقل من أسعار السيارات الجديدة. وذلك طبيعي لأنها أقدم ومعرضة للتعطيل والتصليح. يعلن عادة عن عرض سيارات مستعملة للبيع على لوحة البيانات في الجامعة وفي الجرائد، أو يمكنك الذهاب الى محلات بيع السيارات المستعملة. يفضل الكثير من الناس شراء السيارات المستعملة من وكلائها، رغم أن ذلك يكون أكثر كلفة، إلا أنهم يكسبون كفالة عليها تمتد لما بين 60 و90 يوماً. الكفالة هي ضمان لإصلاح أي عطل يصيب السيارة خلال تلك الفترة.

لتكوين فكرة أفضل عن الثمن المناسب دفعه لشراء سيارة مستعملة، راجع "كتاب كيلبي الأزرق" على موقعهم على شبكة الإنترنت: (<http://www.cars.com/go/kbb/kbbInput.jsp>).

حين تشتري سيارة مستعملة يسمح لك بائعها بأخذها الى مرآب خاص لإصلاح السيارات، لفحصها بدقة قبل أن تشتريها. يتقاضى ميكانيكي السيارات أجرة مقابل هذه الخدمة. إلا أن هذه الكلفة تعتبر استثماراً حسناً، لأنها قد تنقذك من شراء سيارة بحالة سيئة. أما إذا اشترت السيارة من وكيلها، تكون مكفولة وتتغى بالتالي ضرورة أخذها للفحص من قبل ميكانيكي.

عندما تنجز معاملة شراء سيارة مستعملة، أطلب من صاحبها القديم أن يعطيك الأوراق الرسمية الخاصة بها (مثل مستند ملكية السيارة، أو نقل الملكية اليك، وشهادة عدم التلوث الدخاني، وغير ذلك) وهي وثائق تشترطها دائرة تسجيل السيارات في الولاية التي تمت فيها عملية الشراء. إتصل بدائرة تسجيل السيارات في ولايتك لمعرفة الشروط الأساسية المطلوبة لملكية السيارة قبل أن تشتريها.

بإمكانك دفع ثمن السيارة كاملاً، أو أن تشتريها أحياناً، على أقساط. تتفاوت تكاليف دفع الأقساط كثيراً، غير أنها قد تزيد نسبة تتراوح من 20 الى 30 بالمئة على سعر السيارة الإجمالي. تأكد أنك تفهم جميع تفاصيل البيع قبل أن توقع على أي وثائق تلزمك بشرائها.

الحصول على رخصة قيادة السيارات والتقييد بقوانين السير: إذا أردت أن تقود سيارة في الولايات المتحدة، يجب أن تكون لديك رخصة قيادة سارية المفعول. يستحسن أن تحصل على رخصة قيادة صادرة عن الولاية التي تقيم فيها، لأن بعض الولايات لا تعترف برخص القيادة الدولية. حتى وإن اعترفت الولاية بالرخص الدولية، فصلاحية هذه الرخص تدوم لمدة سنة واحدة فقط من تاريخ دخولك الى الولايات المتحدة. راجع المكتب المحلي التابع لدائرة تسجيل السيارات الآلية في ولايتك للحصول على معلومات عن كيفية الحصول على رخصة قيادة السيارات.

من الضروري أن تتعلم قوانين السير وتقييد بها، وعليك أن تفهم أنها تطبق من قبل السلطات المختصة. يمكن أن يحصل، المخالفون لهذه القوانين، على غرامات مالية، أحكام سجن، و/أو أن يفقدوا حق القيادة. تصدر جميع القوانين التي تقرر قوانين قيادة السيارات، والسير، عن كل ولاية. وتختلف هذه القوانين من ولاية لأخرى. عندما تتقدم بطلب الحصول على رخصة قيادة السيارات، تعطى منشورة تحتوي على جميع قوانين السير الخاصة بالولاية التي تسكن فيها. إحفظ هذه القوانين وتقييد بها. يفترض بك، في الواقع، أن تنجح بفحص كتابي عن هذه القوانين قبل أن تحصل على الرخصة. وقد يطلب منك أيضاً أن تنجح بفحص قيادة قبل أن تمنح الرخصة.

التأمين على السيارات: تأمين السيارات إلزامي في معظم الولايات الأميركية، غير أن مدى التغطية النقدية المطلوبة يتراوح بين ولاية وأخرى. إذا كانت السيارة غير مؤمنة، فإن صاحبها يكون مسؤولاً مالياً عن أي حادث أو عطل متعلق بالسيارة. وقد تكون المشاكل القانونية الناتجة عن حادث سيارة معقدة وباهظة الكلفة أيضاً. ولذلك، فإنه من الضروري أن تكون مؤمناً، ولو، بأدنى قيمة تغطية ضد الحوادث. اسأل مرشد الطلاب الدوليين عن متطلبات الولاية بشأن التأمين، واطلب نصيحته عن قيمة تأمين السيارة الذي يجب أن تحصل عليه.

استئجار سيارة: هناك شروط وقيود معينة مرتبطة باستئجار السيارة. تطلب معظم شركات تأجير السيارات، مثلاً، أن يكون عمر المستأجر 25 سنة على الأقل. فيما تقبل شركات أخرى أن يكون عمره أقل من ذلك، ولكن عليه أن يدفع أجراً إضافياً. إذا أردت أن تستأجر سيارة، إتصل بشركة تأجير سيارات، أو اقصدها. تجد لائحة بمعظم شركات تأجير السيارات في الصفحات الصفراء من دليل الهاتف. استعلم منها عن الإجراءات، وأسعار الإيجار.

الدراجات الهوائية

توفر الدراجات الهوائية في العديد من الجامعات الأميركية والكليات والمجتمعات، وسيلة نقل ناعمة، رخيصة ومريحة. لدى الكثير من المجتمعات نواد للدراجات الهوائية تنظم نزهاة جماعية وسباقات تنافسية لأصحاب الدراجات. تباع محلات الدراجات الهوائية دراجات جديدة

ومستعملة. يعلن الطلاب أحياناً عن بيع دراجاتهم الهوائية المستعملة في لوائح الإعلانات في الجامعة وفي أقسام الإعلانات المبوبة في الصحف المحلية والنشرات المدرسية.

تفرض بعض الجامعات ودوائر الشرطة أن تكون الدراجات الهوائية مرخصة. اسأل مرشد الطلاب الدوليين عن أنظمة وقوانين السير المتعلقة بالدراجات الهوائية في حرم الجامعة والمنطقة المحيطة بها. أقفل على دراجتك الهوائية دائماً عندما تتركها، ولو لبضع دقائق، لأنها، للأسف، هدف مرغوب للصوص. يمكنك أن تحصل من محلات بيع الدراجات، على معلومات عن الأقفال الجيدة، وإجراءات الأمان التي يمكن أن تتخذها لحماية دراجتك من السرقة.

الدراجات البخارية

الدراجات البخارية وبعض المركبات ذات العجلتين، المزودة بمحرك وسائل أخرى للمواصلات، قليلة الكلفة نسبياً. تفرض معظم الولايات أن تكون هذه المركبات مسجلة وأن يحمل سائقها رخصة. كما تفرض معظم الولايات أن يلبس سائقوها خوذة وقائية.

بالإضافة إلى ذلك، تفرض العديد من الكليات والجامعات أن تسجل الدراجات الهوائية والمركبات المشابهة لها لدى مكتب أمن حرم الجامعة أو الكلية. كما تفرض بعض المؤسسات أن يكون للدراجات البخارية أجهزة فعالة لكتم صوت المحرك العالي. يجب أن توقف الدراجات البخارية عادة في أماكن مخصصة للمركبات ذات العجلتين.

رحلات الاستحمام

الولايات المتحدة بلاد شاسعة، فهي رابع أكبر دولة في العالم. تبدو الأقاليم المختلفة الموجودة فيها وكأنها بلاد أخرى، يتميز كل منها بمناخات، ومناظر طبيعية، وسكان وعادات مختلفة. فيها أماكن لا تحصى للزيارة والمشاهدة، غير أن المسافات قد تكون بعيدة بينها، والسفر يكون مكلفاً.

شركات الطيران

هناك العديد من شركات الطيران الرئيسية الوطنية في الولايات المتحدة، بالإضافة إلى العديد من الشركات المحلية. قد تجد أسعار السفر رخيصة نسبياً بسبب المنافسة بين شركات الطيران، وخاصة عندما تقدم الشركات أسعاراً مخفضة للسفر. يمكنك أن تحجز تذاكر سفرك مباشرة من شركة الطيران، أو من وكيل السفر، أو عبر شبكة الإنترنت. يتوفر العديد من المواقع الرائجة على الإنترنت تساعدك في إيجاد أرخص الأسعار للرحلة التي تنوي القيام بها. راجع شبكة الإنترنت على: (<http://www.expedia.com>) أو (<http://www.travelocity.com>).

القطارات

تقدم "أمتراك" (Amtrak)، شركة سكة الحديد الوطنية الأميركية، بطاقة سفر بالقطار لجميع أنحاء الولايات المتحدة، الى السكان دائمي الإقامة في دول أجنبية، شرط أن يتم شراء البطاقة من خارج الولايات المتحدة. تخولك هذه البطاقة القيام برحلات غير محددة، ضمن فترة محددة، بسعر ثابت مسبقاً. للمزيد من المعلومات عن هذا العرض، إستشر إحدى شركات السفریات.

الباصات

يعتبر السفر بالباص، غالباً وسيلة النقل الأقل كلفة في الولايات المتحدة، ويوفر لك فرصة رائعة للتعرف على البلاد. لا ضرورة للحجز المسبق، ولكن عليك، إذا قررت السفر أو القيام برحلة بالباص، أن تجري ترتيبات ذلك مع وكيل سفر قبل أن تغادر منزلك. شركة "غريهاوند" (Greyhound) هي شركة الباصات الرئيسية التي تشمل خدماتها الولايات المتحدة. تقدم "غريهاوند" في بعض الأحيان أسعاراً خاصة للسفر داخل الولايات، كما تقدم عروضاً ميسرة للسفر الى أي مكان في الولايات المتحدة بتذاكر مخفضة تعرف بـ "أميرباس" (Ameripass). يمكن شراء هذه التذاكر داخل البلاد. لمزيد من المعلومات، راجع إحدى شركات السفریات.

- عندما تقرر القيام برحلة ترفيهية، خذ في الاعتبار الخيارات التالية:
- تقدم معظم شركات النقل الأميركية (شركات الطيران، الباصات، والقطارات) عروض سفر خاصة للأجانب. تكون العروض عادة للسفر الى أي مكان في البلاد بسعر ثابت، وضمن فترة محددة من الأيام. إلا أن شراء هذه التذاكر يجب أن يتم قبل وصولك الى الولايات المتحدة. راجع مكتب سفرك قبل أن تغادر بلدك واستعلم منه عن هذه التذاكر.
 - ينظم الطلاب الدوليون غالباً، رحلات يقومون بها معاً يتشاركون في مصاريف استئجار السيارة والمنامة في الفنادق. وأنت على الأرجح، لست الوحيد الذي يرغب في التعرف على مناطق أخرى في الولايات المتحدة. اختر الجماعة التي ستسافر معها بعناية من أجل سلامتك وراحتك.
 - قد يدعوك أصدقاؤك الجدد من الأميركيين لزيارة عائلاتهم خلال العطل الدراسية. مجدداً، كن على معرفة جيدة بهؤلاء الأصدقاء من أجل سلامتك وراحتك. هذه مناسبات مثالية للتعرف على مناطق أخرى من البلاد، وتوفير مصاريف الإقامة، والتعرف على طريقة عيش العائلات الأميركية اليومية، واحتفالاتهم ببعض الأعياد.
 - البيت الدولي للاحتفال بعيد الميلاد: تنظم هذه المؤسسة برامج ضيافة للطلاب الدوليين في جميع أنحاء البلاد خلال عطلة الميلاد. تجري العادة أن توفر، كل مدينة مضييفة، خلال فترة تدوم من 7 الى 10 أيام، الإقامة للطلاب مع عائلة أو في نزل منامة، وبرنامج لزيارة الأماكن التي تستحق المشاهدة، والاشتراك باحتفالات اجتماعية.

□ اختبر الحياة الدولية: هي جمعية أخرى توفر برامج للإقامة في بيوت أميركية طوال السنة. للمعلومات عنها، راجع موقعها على الإنترنت: (<http://www.experiment.org>)

السلامة الشخصية

الجريمة محتملة، للأسف، في الولايات المتحدة، كما هي محتملة في جميع أنحاء العالم. عليك أن تكون شديد الحرص حتى تتعرف على حرم الجامعة والمحيط الذي تسكن فيه. هناك مناطق غير آمنة في كل مدينة، وعليك أن تتعرف عليها بأسرع وقت ممكن. توظف كل كلية أو جامعة أميركية ضباط شرطة وأشخاص أمن للمساعدة على حفظ الأمن في الحرم الجامعي. إذا لم تستلم إرشادات السلامة خلال برنامج التوجيه، أقصد مكتب مرشد الطلاب الدوليين أو مكتب أمن حرم الجامعة وأسأل عنها. اسأل عن السلامة في حرم الجامعة، والمجتمع، وعن الخطوات التي عليك اتباعها لضمان سلامتك الخاصة. تذكر أن الاجتهاد العقلي الجيد، والوقاية والفطرة السليمة، تقلل كثيراً من إمكانية وقوع حوادث كريمة أو ربما مؤذية.

قوانين أساسية للسلامة تشمل التالي:

□ من غير الآمن أن تمشي وحيداً في بعض المناطق في الليل. أطلب دائماً رفقة شخص ما إذا كنت غير مطمئن الى المكان الذي تريد أن تذهب اليه. تقدم بعض الجامعات خدمة المرافقة للأشخاص المضطرين للعودة الى مساكنهم مشياً بعد انتهاء دروسهم، أو من المكتبة الى منازلهم ليلاً. اسأل مرشد الطلاب الدوليين إذا كانت جامعتك تقدم مثل هذه الخدمة.

□ تأكد من أن جميع الأبواب والشبابيك مغلقة عندما تترك غرفتك في منامة الجامعة، أو شقتك أو سيارتك. لا تترك أبداً أشياء ذات قيمة، خصوصاً النقود أو بطاقة الائتمان، في أماكن ظاهرة للنظر، حتى ولو كان الباب مغلقاً.

□ لا تحمل كميات كبيرة من المال، ولا تلبس حلى ومجوهرات غالية الثمن.

□ لا تقبل أبداً أن يوصلك شخص غريب الى أي مكان. لا تسافر متطفلاً (لا توقف السيارات لتركبها مجاناً)، ولا تستجب لأي مسافر متطفل.

□ إنتهبه الى حقيبتك ومحفظة نقودك، خصوصاً في الأماكن المزدحمة بالناس في المدن لوجود خطافي الحقائب والنشالين. عليك أن تضع ممتلكاتك الجذابة الخاصة بك، مثل آلات التصوير وأجهزة الستيريو، والكمبيوتر والدراجات الهوائية في أماكن آمنة، وتغلق عليها، عندما تكون غائباً. حافظ على ممتلكاتك.

• إذا هددك لص في بيتك، أو على الطريق، حاول أن لا تقاومه، إلا في حالات تشعر فيها بأن حياتك مهددة، وأن عليك أن تقاوم أو تترك المكان. لا تتشاجر مع المعتدي إذ أن ذلك قد يغيظه ويدفعه لإيذائك.

حافظ على الهدوء، ولاحظ كل ما يمكنك ملاحظته من مواصفات اللص. أخبر الشرطة فوراً بما حصل، واعطهم أفضل وصف ممكن عن المعتدي.

لمزيد من المعلومات عن الأمن والسلامة في الحرم الجامعي، راجع موقع الإنترنت التالي: (<http://www.securityoncampus.org>).

النوادي والرياضة

النوادي: هي أماكن ممتازة للقاء أشخاص يشاطرونك اهتماماتك، ولعقد الصداقات، ولتعلم أشياء جديدة، وللتسلية. هناك جمعيات طلابية لكل غاية وهدف، من الأكاديمية الى الاجتماعية البحتة. يمكنك أن تحصل على لائحة بالنوادي والجمعيات الطلابية من مكتب الطلاب الدوليين، أو من موقع الجامعة على شبكة الإنترنت. إذا كنت مهتماً بنشاطات أحد النوادي، إحضر أحد اجتماعاته. إذا كان هناك عدد كبير من الطلاب الدوليين في الجامعة، فلا بد من وجود ناد دولي بها.

النشاطات الثقافية

ستجد العديد من النشاطات الثقافية في حرم الجامعة. يعلن عن الأحداث مثل التمثيليات، والحفلات الموسيقية، والأفلام، والمحاضرات، والمعارض الفنية، في حرم الجامعة. إذا كانت جامعتك قرب عاصمة الولاية، أو ضمن نطاقها الجغرافي، ستجد كثيراً من الفرص الثقافية الأخرى، يعلن عنها في قسم التسلية والفنون من الصحف المحلية.

النشاطات الرياضية

الرياضة هي تسلية مفضلة في الولايات المتحدة. يمارس العديد من الناس ألعاباً رياضية خاصة مثل كرة المضرب، العدو الوثيد، السباحة، الترحلق على الثلج، أو ألعاب رياضة جماعية مثل البيسبول، وكرة القدم، والهوكي على الجليد، والكرة الطائرة. تقيم المدن عادة مباريات رياضية منظمة للهواة.

لدى جميع الكليات والجامعات تقريباً فرق لكرة القدم الأميركية، البيسبول، كرة السلة، السباحة ورياضات أخرى، تتنافس في ما بينها. تتنافس هذه الفرق على مستوى رياضي عالي جداً وتجذب أعداداً كبيرة من الطلاب المؤيدين لها، ومن هواة اللعبة التي تقوم المباريات عليها. عليك أن تحضر إحدى المباريات الرياضية الأميركية على الأقل، حتى وإن كنت قليل المعرفة بها. متعة كبيرة أن تكون جزءاً من الجماهير الحاضرة. اسأل شخصاً أن يفسر لك ما يجري أثناء المباراة. الحيوية والإثارة الناتجة عن هذه المباريات هي جزء كبير من الحياة في حرم الجامعة.

تنظم معظم الكليات والجامعات أيضاً فرقاً ومباريات رياضية بين طلابها. تتألف الفرق بكليتها من طلاب الجامعة أو الكلية. تكون الفرق والمباريات الرياضية بين الطلاب أقل تنافساً من المباريات بين الجامعات، وتكون متاحة لأي شخص مهتم بالرياضة. توفر هذه الفرص إمكانيات ممتازة للقاء الطلاب، وممارسة الرياضة وتخفيف أعباء الدراسة.

الترتيبات المتعلقة بالأشخاص القادمين معك تحت رعايتك
إذا كانت عائلتك ستحضر معك الى الولايات المتحدة، هناك أمور أخرى يجب أن تأخذها في الاعتبار. باستطاعة مرشد الطلاب الدوليين مساعدتك في البحث عن الفرص المتاحة لعائلتك في المجتمع المحلي.

مدارس للأطفال

الثقافة هي مسؤولية كل ولاية في الولايات المتحدة الأميركية. تفرض جميع الولايات أن يلتحق الأولاد من أعمار تتراوح بين 6 و16 سنة بالمدرسة، أو الى أن يتخرج الطالب من المدرسة الثانوية، في بعض الولايات. كما توفر معظم المدارس روضات أطفال لمن أعمارهم 5 سنوات. يفرض قانون الولايات المتحدة الفيدرالي، على المدارس الحكومية أن توفر العلم، مجاناً، من روضة الأطفال الى الصف الثاني عشر (K-12) لكافة التلاميذ، الأميركيين منهم والأجانب الخاضعين لقوانين الإقامة المشروعة في منطقة المدرسة المحلية. إلا أن هناك استثناءً واحداً. فبناء على نظام أساسي فيدرالي محدد، لا تستطيع المدارس الحكومية التي توفر التعليم من حضنة الأطفال الى الصف الثامن (K-8)، أن تمنح شهادة (I-20) للتلاميذ الذين يريدون الحصول على تأشيرة (F-1) للدراسة في الولايات المتحدة. إلا أنه يحق للأفراد التابعين لحامل تأشيرة دخول (F-1) أن يلتحقوا بهذه المدارس الحكومية، (الأفراد التابعون لحامل تأشيرة "F-1" يحملون عادة تأشيرة "F-2").

تفرض المدارس الخاصة اليومية رسوم تعليم. المدارس الداخلية تفرض رسوم تعليم بالإضافة الى نفقات المنامة والطعام. تأكد أن تحضر معك صور شهادات الميلاد الخاصة بأولادك، لتسجيلهم في المدارس. من المستحسن أيضاً أن تحضر معك سجل علامات أولادك الدراسية للسنتين السابقتين لأنها قد تساعد في تحديد الصفوف الملائمة لهم. إبحث مع مرشد الطلاب الدوليين عن طرق تسجيل أولادك في المدارس.

العناية بالأطفال

هناك إمكانيات عديدة للعناية بالأطفال، سواء لدوام كامل، أم جزئي. تجد أدناه بعض الأمثلة:

العناية المنزلية النهارية: تقبل العديد من السيدات والفتيات المراهقات أعمال رعاية الأطفال (أو مراقبة الأولاد)، التي تتضمن العناية بالأطفال والأولاد صغار السن الذين لا يذهبون الى المدارس (أعمار 5 سنوات وأصغر). تحضر الحاضنات الى منازل الأطفال أحياناً، أو يأخذ الأهل أطفالهم الى بيت الحاضنة في أحيان أخرى. كما تعتني الحاضنات أحياناً بتلاميذ المدارس الصغار قبل دوام المدرسة أو بعده. تتفاوت أجور هذه الخدمات.

مراكز العناية اليومية: تكون هذه المراكز إما عامة، أو بإدارة الكنائس، أو خاصة الملكية. تقبل هذه المراكز عادة الأولاد الصغار الذين لا يذهبون الى

المدارس، من غير الأطفال في الغالب، ويطلبون أحياناً أن يكون الأطفال مدربين على استعمال المراحيض. تقبل بعض مراكز العناية اليومية كذلك أولاداً ملتحقين بمدارس، غير أن أهلهم يكونون في أعمالهم وقت دخولهم المدارس أو خروجهم منها. في هذه الحالة، يتولى الأهل توصيل أولادهم من/والى المركز. يتعاون مركز العناية اليومية في بعض الأحيان مع نظام المدارس المحلية لتأمين باصات نقل التلاميذ الى المركز. تفرض بعض المراكز أن يتبرع الأهل بأوقاتهم مرتين في الأسبوع، إما صباحاً أو بعد الظهر، للمساعدة في العناية بالأطفال. تتفاوت تكاليف هذا النوع من العناية، ومن الجدير ذكره أن مراكز العناية اليومية تكون غالية الكلفة عادة في المدن الكبرى وفي العواصم وضواحيها.

حضانة الأطفال وروضات الأطفال: تستقبل هذه المدارس الخاصة الأطفال ذوي الأعمار بين سنتين وخمس سنوات، ويعقد معظمها صفوفه من مرتين الى خمس مرات في الأسبوع، عند الصباح أو بعد الظهر، عادة. الى جانب النشاطات الترفيهية والألعاب، يهيأ الأطفال في هذه المراكز للدخول الى روضة الأطفال، وهي السنة الدراسية الأولى في الولايات المتحدة.

نشاطات للأزواج أو الزوجات

إذا كنت زوج /أو زوجة طالب دولي، ستجد على الأرجح أن انشغالك يساعدك على التكيف مع سكنك الجديد ويجعلك أكثر سعادة فيه. ولأنه من المحتمل أن لا يسمح لك بالعمل، قد تجد أمامك فرصاً لاكتشاف اهتمامات جديدة، لتحسين لغتك الإنجليزية، أو لأخذ بعض المقررات التعليمية التي لم يكن لديك الوقت لأخذها سابقاً. قد يقترح عليك مرشد الطلاب الدوليين بعض الاعتبارات كالتالي:

نوادي أسر الطلاب: لدى معظم المدارس "جمعيات الأهل - المعلم" (PTA) تختلف أدوارها من مدرسة لأخرى. ترحب المدارس المحلية، خلال الأسبوع، بمساعدتك في مكتبة المدرسة، وفي الإدارة، أو في قاعات التدريس. استعلم عن هذا الموضوع عندما تسجل ولدك في المدرسة.

اللغة الإنجليزية كلغة ثانية (ESL): تقدم الجامعات أو المراكز الدولية، ومراكز تعليم الراشدين المحلية، وكلليات الجاليات المحلية، وبرامج متطوعي الجاليات المحلية، دروساً في اللغة الإنجليزية كلغة ثانية. توفر لك هذه الدروس، إذا كنت مبتدئاً في دراسة اللغة الإنجليزية، أو إذا أردت أن تكون مرتاحاً بأحد أو بعض مجالات اللغة، فرصة ممتازة لتحسين مهاراتك اللغوية. لمزيد من المعلومات، راجع الكتيب رقم 3 من هذه السلسلة "الدراسة القصيرة الأمد، برامج تعليم اللغة الإنجليزية، التعليم عن بعد، والاعتماد."

المقررات التعليمية الأكاديمية: قد تكون مؤهلاً لطلب الدخول كطالب عادي، خاص، أو كطالب مستمع يحضر الدروس في الكلية أو الجامعة التي يدرس فيها زوجها/أو زوجتك. الطالب المستمع هو من يحضر الحصص دون كسب وحدات دراسية. اسأل عن رسوم التعليم المتعلقة بهذا الموضوع.

مقررات تعليمية وبرامج ترفيهية أخرى: تقدم معظم الكليات والجامعات وبعض الأقاليم، ومناطق العاصمة، مقررات تعليمية للمتابعة دون منحك مقررات أكاديمية. تتناول هذه المقررات مواضيع واسعة النطاق، من التعرف على الكمبيوتر الى تصليح السيارات، والطبخ. اسأل مرشد الطلاب الدوليين إذا كانت هذه البرامج متوفرة في منطقة سكنك.

التطوع: ترحب المستشفيات، والمدارس، ومراكز العناية اليومية، والمؤسسات العامة الأخرى بمساعدة المتطوعين المجانية. تتوفر مجالات التطوع في حقول كثيرة. توجد عادة في الصفحات الصفراء لدليل الهاتف، جداول التطوع تحت عنوان "خدمات التطوع" أو "مؤسسات الخدمة الاجتماعية". وقد يكون في الجامعة "مكتب للمتطوعين" يسعده أن يرشدك الى من يحتاج لمتطوعين، حتى وإن لم تكن طالباً. أو بإمكانك سبر شبكة الإنترنت كخيار آخر.

النوادي والمنظمات: يستمتع العديد من الناس بالنوادي والمنظمات التي تركز على اهتمامات شائعة مثل الاعتناء بالحدائق، الطبخ، الموسيقى، المسرح، الحياكة، لعب الشدة أو الرياضة البدنية. أطلب لائحة بالنوادي والمنظمات من مرشد الطلاب الدوليين أو في المكتبة العامة.

إعادة مختصرة للنقاط الرئيسية

- استعلم عن المصارف المتوفرة، في محيط حرم الجامعة، أو على الإنترنت لتحديد أشدها ملاءمة لاحتياجاتك.
- تتوفر في الولايات المتحدة أنواع عديدة ومختلفة من خدمات الهاتف والبريد.
- قد تتوفر مراكز للخدمات الصحية في حرم الجامعة، إضافة الى ما هو متوفر في محيطك السكني. استعلم عنها فور وصولك الى الجامعة حتى تكون على علم بها متى أصابك مرض.
- قبل أن تشتري سيارة، تأكد من أن هذه هي وسيلة المواصلات الأكثر عملية والأفضل والأرخص لك. إذا قررت أن تشتري سيارة، إحصل على رخصة قيادة من الولاية التي تسكن فيها.
- الولايات المتحدة بلد شاسع، وممتع، وعلى الأرجح أنك سترغب في استكشافه. اسأل وكيل سفرك المحلي عن عروض السفر والرحلات الترويجية المخفضة، وابحث عن العروض الخاصة بالسفر للطلاب الدوليين قبل أن تغادر الى الولايات المتحدة.
- اتباع الحرص والحيلة والفطرة السليمة يساعد على سلامتك في مدينتك أو قريتك الجديدة.
- استفد من النشاطات المتيسرة في محيطك وفي حرم الجامعة، بما في ذلك النوادي والنشاطات الرياضية. ستساعدك هذه النشاطات على لقاء الآخرين وإقامة صداقات معهم، ومعرفة المزيد عن أبناء محيطك الجديد وثقافتهم.
- تجد لدى مرشد الطلاب الدوليين إرشادات تسهل على عائلتك تأقلمها مع بيئتها الجديدة، تتضمن معلومات عن المدارس المحلية،

والفرص المتاحة لزوجك /أو زوجتك للقيام بأنشطة واكتشاف اهتمامات جديدة.

مواقع مفيدة على الإنترنت

خدمة مكاتب البريد الأميركي:

<http://postcalc.usps.gov>

<http://www.usps.gov>

معلومات عن أسعار السيارات المستعملة:

<http://www.cars.com/go/kbb/kbbInput.jsp>

مواقع لخدمات السفر:

<http://www.expedia.com>

<http://www.amtrak.com>

<http://www.greyhound.com>

<http://www.experiment.org>

أمن حرم الجامعة والسلامة الشخصية:

<http://www.securityoncampus.org>

الفصل الثامن: التكيف مع البيئة الجديدة

الذهاب الى مدينة أو بلد أجنبي للسياحة، ولفترة قصيرة، قد تكون خبرة ممتعة، غير أن العيش والدراسة هناك لمدة تتعدى الأشهر، قد تكون خبرة مختلفة تماماً، تتعرف خلالها على المكان والسكان على مستوى أعمق بكثير. عليك في الوقت ذاته أن تعالج بعض التحديات الجسدية، والنفسية والاجتماعية. مع أن العيش في بلد أجنبي قد يكون مثبطاً للعزم، إلا انه قد يكون مثمراً جداً. معظم الأشخاص الذين يعيشون ويدرسون في الولايات المتحدة لمدة طويلة، يعودون الى بلادهم بشعور إيجابي عن خبرتهم، ويعتقدون أن الوقت الذي أمضوه خارج بلادهم كان مفيداً، ثقافياً وشخصياً. يحتوي هذا الفصل على معلومات قد تساعدك على تسهيل عملية انتقالك الى الولايات المتحدة.

التأقلم مع فارق الوقت

اعتماداً على موقع البلد الذي تأتي منه، فإن واحداً من أول التحديات التي تواجهها لدى وصولك الى الولايات المتحدة، هو فارق الوقت (Jet Lag). إنها الصدمة البدنية التي تصيبك ريثما تتأقلم مع منطقة زمنية جديدة. تعتمد شدة الصدمة على عدد المناطق الزمنية التي مررت بها خلال سفرك الى الولايات المتحدة. يمكن أن تعاني من صداع، ارتباك، وعدم النوم أو كثرته خلال فترة تعود جسمك على التوازن اليومي الجديد. يحتاج معظم الأشخاص يوماً لكل ساعة فرق بين بلادهم والولايات المتحدة، للتغلب كلياً على آثار "الصدمة الزمنية." ومع ذلك، فقد تجد أنك مررت بأسوأ أوقات

التعديل في نصف الفترة المذكورة. تستطيع أن تعمل طبيعياً وأن تتبع جدولاً زمنياً عادياً بعد مرور فترة التعديل.

هناك عدد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك خلال فترة الانتقال، حاول، قدر المستطاع، أن تتبع نمط الأكل والنوم العادي التابع للوقت الزمني الموجود فيه. قاوم النوم لفترات قصيرة خلال النهار لأن ذلك يزيد من صعوبة نومك في الليل، ويطيل فترة تعديل أوقاتك. حاول أن تمشي وتقوم بتمارين، وقم ببرامج نشاطية مع أصدقائك خلال فترة النهار عندما تجد أنك تعب.

التعرض لأشعة الشمس وأضواء أخرى، خلال النهار، يساعد أيضاً على استعادة تنظيم أوقات بدنك. من المستحسن أن تصل الولايات المتحدة قبل بدء الدراسة بعدة أيام حتى تسمح لبدنك بأن يتأقلم مع المنطقة الزمنية الجديدة.

المصاعب اللغوية

التكلم بلغة أجنبية في الصف مسألة، والتحدث مضطراً بتلك اللغة يومياً في البيئة التي تعيش فيها، فمسألة مختلفة تماماً. في ما يلي بعض المصاعب اللغوية التي يمكن أن تصادفك خلال وجودك في الولايات المتحدة:

□ قد لا تفهم اللهجة المحلية في بادئ الأمر. تختلف اللهجات الإقليمية كثيراً في الولايات المتحدة. في مجموعة من الأشخاص من مختلف أنحاء الولايات المتحدة، يستطيع الأميركيون أن يميزوا الأشخاص القادمين من بوسطن، نيويورك، الغرب الأوسط، أو الجنوب، من الطريقة التي يتكلمون بها. إعط نفسك وقتاً للاعتياد على اللهجة المحلية، ومع الوقت ستجد أنك تتكلم بنفس الطريقة على الأرجح.

□ قد لا يفهمك الأميركيون فوراً. قد يكون لديك لهجة خاصة بك أنت أيضاً، وقد تستعمل مفردات لغوية مختلفة. حاول أن تتكلم ببطء في البداية حتى تتأكد من أنك مفهوم. لا تكن خجولاً في الطلب من الآخرين أن يتكلموا ببطء إذا كنت لا تفهم عليهم.

□ يستعمل الأميركيون الكثير من اللغة العامية في كلامهم. لغتهم نابضة بالحياة ومليئة بالمجازات، وقد يلزمك بعض الوقت قبل أن تفهمها كاملة.

□ الدعابة، الفطنة، والسخرية هي مزايا متكاملة في اللغة الإنجليزية الأمريكية. يواجه بعض الطلاب الدوليين بعض المتاعب في التعود على هذا النمط العامي من المحادثة، ومعرفة ما إذا كان المتحدث إليهم جدياً أم لا. إلا أن هذا الأسلوب يجب أن يؤخذ على أنه للتودد ولا يدل على قلة احترام.

□ قد لا تكون ملمماً بجميع الاختصارات والمصطلحات التقنية المستعملة في برامج الدراسة أو أماكن العمل. مصطلحات مثل (poli sci) لعلم السياسة، و(dorms) للمنارات الجامعية، أو (TA) لمساعد التدريس، هي أمثلة قليلة على المصطلحات العامية الجامعية التي ستواجهها. الاختصارات تكون عادة في القسم الأول من المقطع

اللفظي للكلمة، أو الحروف الأولى للكلمات إذا كانت هذه مجموعة من كلمتين أو أكثر. إذا لم تفهم كلمة أو مختصراً، فاسأل عن معناها بكل بساطة.

إعط نفسك الوقت لتتعود على اللغة، ولا تتردد في الطلب من المتحدث أن يعيد ما قاله، أو التحدث بهدوء، أو تفسير ما يعني. يستحسن بك أن تحمل قاموس جيب معك للحالات الطارئة. والأهم من ذلك، أن لا تخاف من ارتكاب الأخطاء اللغوية. فهذه الأمور تشكل جزءاً هاماً من خبرتك العلمية.

الصدمة الثقافية

الصدمة الثقافية هي عملية التأقلم مع بلاد وثقافة جديدتين تختلفان كلياً عن ثقافتك وبلادك. فأنت لم تعد في مواجهة الوجوه والأشياء المألوفة لديك. يبدو المناخ والطعام، والمناظر الطبيعية، كذلك الأشخاص وطرقهم، كلها أمور غريبة عليك. قد تكون لغتك الإنجليزية أقل متانة مما كنت تعتقد. قد تعاني، الى حد غير متوقع، من وطأة الحياة الأكاديمية، ومن سرعة نمط الحياة الأميركية.

لا ترتعب، إذا شعرت بمثل هذه الحالات. فالصدمة الثقافية هي رد فعلي طبيعي. كلما تعودت على الثقافة والمواقف الأميركية، وبدأت تعرف طريقك في المجتمع، تكون قد بدأت بالتكيف وبفهم محيطك وطريقة الحياة الجديدة.

يختبر الطلاب الدوليون الصدمة الثقافية بدرجات متفاوتة. بعضهم لا يشعر بها أبداً، بينما يجدها آخرون صعبة جداً للتأقلم. هناك عادة أربع مراحل ستختبرها بالنسبة للصدمة الثقافية:

مرحلة "شهر العسل": تكون الأسابيع الأولى في بيتك الجديدة، مثيرة للغاية. يكون كل شيء جديداً ومشوقاً، وتكون مشغولاً جداً بعملية الاستقرار وبدء الدروس ولا تلاحظ البتة أنك تفتقد وطنك.

حدة الطبع والعداء: عندما تبدأ ملاحظة أنك لست بإجازة، وأن هذا هو المكان الذي تعيش فيه، قد تشعر بالغضب ووحدة الطبع. في بعض الأحيان، ستعشر بالعداء ضد الأميركيين وطرقهم في عمل الأشياء، بعض التهيج قد يسبب وهجاً عدائياً.

التفهم والتأقلم: مع مرور الوقت، ستفهم محيطك الجديد أكثر، وستجد، ربما لا شعورياً، أنك تتأقلم مع محيطك الجديد. وسيتراجع شعورك بحدة الطبع وبالعداء تدريجياً.

الاندماج والقبول: ستجد، في النهاية، أنك بدأت تشعر وتعتبر، الى حد ما، أن جامعتك أو كليتك، ومدينتك الجديدة هي بيتك الجديد. تكون عندها قد أسست صداقات، وستشعر أن مجتمعك الجديد قد قبلك كما قبلته أنت.

تعتمد مدة كل مرحلة وشدتها، على الشخص، إلا أن لا أحد يتفادها كلياً. المهم أن تتذكر أنك لست الوحيد الذي تتنابه هذه المشاعر. العديد من الطلاب مروا بها سابقاً. وكثيرون حولك يتعاملون مع الصدمة الثقافية مثلك. في ما يلي بعض العوارض العامة بسبب الصدمة الثقافية، وبعض الاقتراحات التي تساعدك على تخطي هذه العراقيل:

الحنين للوطن: تحن الى وطنك، الى عائلتك وأصدقائك. تفكر دائماً بوطنك، تهاتف عائلتك وأصدقاءك أو تكتب لهم رسائل. وربما تبكي كثيراً. من المفيد جداً أن تبقى على اتصال بوطنك، ولكن، لا تدع ذلك يمنعك من لقاء أصدقاء جدد، والتمتع بمحيطك الجديد. إبدل جهداً للتعرف على أصدقاء جدد في مكان سكنك، صفك، ومن خلال مركز الطلاب الدوليين. قد تشترك بجمعية، أو تنضم لجماعة تشاطرك نفس الاهتمام، أو لفريق رياضي في الجامعة أو المدينة. إبحث عن نشاط يريحك، مثل الموسيقى، الطعام، أو أي نشاط آخر، واجعل منه نقطة بداية نحو الشعور بأنك في بيتك في الولايات المتحدة.

العداء: تجعلك بعض الإثارات الثانوية، غاضباً على غير عادة، وتشعر أن الحياة في الولايات المتحدة هي سبب مشاكلك، وتشعر أن توقعاتك لم تحقق.

التأقلم مع الحياة في بلد أجنبي، يستغرق وقتاً، وأمور كثيرة تحتاج الى إعادة الدرس. كن صبوراً، وإسأل أسئلة عندما تشعر أنك لا تفهم. ربما كانت توقعاتك كبيرة أو صغيرة، أو أنك تحتاج الى إعادة النظر في مفهومك عن معنى الحياة والدراسة في الولايات المتحدة. تحدث مع مرشد الطلاب الدوليين وحاول أن تجد طرقاً لمعالجة المشاكل التي تسبب لك الغضب.

الاعتماد: تصبح معتمداً على زملاء من بلادك، أو الأصدقاء أو مرشد الطلاب الدوليين، وتشعر أنك قاصراً عن تحقيق أي شيء بنفسك. تخاف أن تقوم بأي عمل بنفسك، دون مساعدة أو موافقة الآخرين. يستحسن أن تجد أشخاصاً تعتمد عليهم في الأيام الأولى. ومع ذلك، عليك أن تواجه التحديات تدريجياً وأن تقوم بأعمالك بنفسك. لا بأس أن ترتكب الأخطاء وأن تتعلم منها. يجب أن تحاول إيجاد أصدقاء مخلصين، ليس من أبناء بلدك فقط، حتى تستفيد من خبرة ثقافتك الأميركية استفادة تامة.

فقد الثقة بالنفس: تشعر أن كل شيء تفعله هو خطأ، لا يفهمك أحد، وتجد صعوبة في إنشاء صداقات. تبدأ في الشك بطريقة لباسك وتفكيرك، لأنك خائف ألا تندمج بالمجتمع. إذا شعرت أنك تفعل كل شيء خطأ أطلب النصيحة (التغذية الاسترجاعية) من شخص تثق به، مثل صديق أو مرشد الطلاب الدوليين. قد تجد أن المشكلة هي في كيفية فهمك لذاتك، وليست في كيفية فهم الآخرين. يجب ألا يقلقك مظهرك أو تصرفك أو طريقة تفكيرك. فالولايات المتحدة بلاد متنوعة كثيراً والأميركيون معتادون

على الأشخاص المختلفين في الشكل والتصرف. المهم ألا تفقد روح النكتة والمرح.

صدمة القيم الاجتماعية: قد تجد نفسك مواجهاً حالات غير مقبولة في مجتمعك وتجد صعوبة في الاعتياد عليها. مثلاً، العلاقات بين الرجال والنساء، عامية الحياة الأميركية، المواقف السياسية والدينية، أو قد يبدو لك تصرف الأميركيين الاجتماعي غير أخلاقي وغير مقبول. إستعلم عن الأمور التي تدهشك أو تجعلك متضيقاً، وحاول أن تكون مرناً، متسماً بالاحترام، ومنفتح العقل. قد تكون هذه فرصة عظيمة لمعرفة المزيد عن المواضيع التي ربما كانت أقل شعبية، أو محرمة في بلادك. حاول أن تتمتع بالثقافة الجديدة المتنوعة، وبمختلف وجهات النظر الثقافية. قد يكون مفيداً أن تتحدث مع شخص من خلفيتك الثقافية أو الدينية، أمضى في الولايات المتحدة فترة طويلة، وتبحث معه كيف تعامل مع "صدمة القيم الاجتماعية."

- أساليب أخرى للتعايش مع ضغط الصدمة الاجتماعية تشمل:
 - تأكد أنك على علم بما تتوقعه قبل وصولك. طالع هذا الكتيب، وبعض الكتب والمجلات الأخرى المتعلقة بالولايات المتحدة، يتمعن لتتعرف أكثر على الحياة والعادات الأميركية. يستحسن أن تقرأ قليلاً عن تاريخ الولايات المتحدة لتعرف المزيد عن الشعب الأميركي، وحكومته، وأبطاله القوميين، وأعيادهم، وما إلى ذلك. فهذا يساعدك على التكيف جسدياً ومعنوياً عندما تصل إلى الولايات المتحدة.
 - تناول الطعام المغذي، نم جيداً، واعتن بنفسك.
 - التمارين الرياضية طريقة جيدة لتخفيف الضغط والتوتر. إتتحق بناد رياضي أو مارس بعض النشاطات الخارجية.
 - خصص وقتاً للتجول حول منطقة سكنك الجديد. فهذا يساعدك على الشعور بأنك في بيتك حين تكتشف المحلات في محيطك، والمتنزهات ومراكز النشاطات المتوفرة. إحمل خريطة صغيرة للمدينة دائماً حتى لا تضيع بدون سبب.
 - تابع اتصالاتك مع عائلتك وأصدقائك لتخبرهم عن تجاربك.
 - خذ بعض الوقت للراحة. إستمع للموسيقى، طالع كتباً لا تتعلق بدروسك، واذهب إلى النوم باكراً، من وقت لآخر.
 - لا تفقد روحك المرحية. إضحك على أخطائك بدلا من أن تصاب بالكآبة.

"في البداية، واجهت العديد من المشاكل في التأقلم مع الحياة في أميركا. الشيء الذي أثبت عزمي كثيراً كان عدم معرفتي بتشغيل أبسط الأدوات! مثلاً لم استعمل سابقاً مغسلة آلية تعمل على الطريقة الأميركية. وانتهى بي الأمر عند استعمالها بإتلاف أفضل ملابسني. أخذني وقت طويل للتعود على النظام المصرفي الأميركي. إذ انني لم استعمل سابقاً ماكنات سحب العملة

أوتوماتيكياً، والشيكات الخاصة. كانت بعض الأمور البسيطة، مثل درجات الحرارة ونظام المقاييس، صعبة الفهم لأن الأميركيين لا يتبعون النظام المتري، كما هي الحال في بلادي، شعرت في بعض الأحيان أنني حمقاء حقاً، وذلك سبب لي الكآبة. ولكن مع مرور الوقت، أصبح باستطاعتي أن أقوم بجميع هذه الأعمال دون تفكير. كان علي أن أعطي نفسي بعض الوقت لأتعلم." - ديانا، بلغاريا

الأميريكيون

لا بد أنك سمعت قصصاً، حسنة وسيئة، عن الشعب الأميركي. ومن الممكن أيضاً أن تكون لديك أفكار مسبقة من لقاءك أشخاصاً أميركيين، ومن الأفلام وبرامج التلفزيون التي تعطي صورة زاهية عن طبيعتهم وطريقة تصرفهم. ومع ذلك، فإن المجتمع الأميركي متنوع ومعقد التركيب، ولا يمكن أن تكون فكرة صائبة عنه اعتماداً على بعض القصص والصور الذهبية المشوهة. توجد اختلافات هامة بين المناطق الجغرافية، المناطق القروية، والمدينة، والطبقات الاجتماعية الأميركية. هذا بالإضافة إلى أن وجود الملايين من المهاجرين الأجانب الذين أتوا إلى الولايات المتحدة من جميع أرجاء العالم مع عاداتهم وقيمهم، يزيد من تنوع ونكهة الحياة في الولايات المتحدة.

ترسم الخصائص الموضحة أدناه صورة عن المجتمع الأميركي الذي يعتقد بأنه "أميركي محض":

الفردية

من الأرجح أن الأميركيين يعتبرون أنفسهم، قبل كل شيء، أفراداً مستقلين. هناك روابط عائلية وولاء قوي للجماعات، غير أن الشخصية الفردية وحقوق الفرد هما الأكثر أهمية عندهم. قد يبدو هذا التصرف أنانياً، إلا أنه يقود الأميركيين بالتالي إلى احترام حقيقي للآخرين، وإصرار على مساواة الجميع.

تجد سمات الاستقلالية والاعتماد على النفس متعلقة بهذا الاحترام للفردية. يتعلم الأطفال، منذ عمر مبكر، أن "يقفوا على أقدامهم"، وهي عبارة اصطلاحية تعني أن يكون الشخص مستقلاً. قد تدهش عندما تعلم أن الطلاب في الولايات المتحدة يختارون صفوفهم واختصاصاتهم بأنفسهم، يتابعون مهنتهم الخاصة، يتدبرون أمور زواجهم بأنفسهم، وما شابه ذلك، ولا يتقيدون بمشيئة أهلهم.

الصدق والصراحة هما مظهران آخران من مظاهر الفردية الأميركية، وهما يفوقان أهمية الشرف الشخصي أو "المحافظة على الهيئة". ربما يبدو الأميركيون فظين في بعض الأحيان، وقد يطرحون، خلال محادثات مهذبة، مواضيع وقضايا قد تجدها مربكة، مثيرة للجدل أو كاملة الإزعاج. الأميركيون يصلون إلى النقاط الهامة بسرعة، ولا يضيعون الوقت في المجاملات الاجتماعية. هذه الصراحة تشجع الأميركيين على المناقشة،

رغم خلافاتهم، ومحاولة إصلاح سوء التفاهم القائم بينهم بأنفسهم، بدلا من أن يطلبوا من طرف ثالث تسوية خلافاتهم. "الشخصية الفردية"، مجدداً، هي العبارة الأساسية عندما تصف الأميركيين، أكان ذلك بالنسبة الى شخصياتهم أو طريقة لباسهم. يحب الأميركيون عادة أن يلبسوا وأن يستضيفوا الزوار بدون رسميات، وأن يعاملوا بعضهم البعض بطريقة طبيعية، بالرغم من وجود اختلافات كبيرة بالأعمار والمكانة الاجتماعية بينهم. الطلاب والأساتذة ينادون بعضهم البعض بأسمائهم الأولى، في معظم الأحيان. قد يعتبر الطلاب الدوليون أن هذه اللارسمية هي قليلة الاحترام، وفضة، ولكن هذه الظاهرة هي قسم من الثقافة الأميركية. ومع أن الأميركيين يتسمون بالاحترام والحساسية بالنسبة الى التقاليد، إلا أنهم لا يبالون كثيراً بالأعراف الاجتماعية المحددة.

التنافسية

يقيم الأميركيون الإنجازات بدرجة كبيرة، وهذا يدفعهم للتنافس دائماً. تجد منافسات ودية وغير ودية في كل مكان. الأسلوب الأميركي للدعابة الودية، أو المزاح، و"إدخال الكلمة النهائية"، والجواب الطريف السريع، هو نوع حاذق من المنافسة. ومع أن هذا التصرف طبيعي، فقد يجده بعض الطلاب الدوليين شيئاً من الغطرسة وكريهاً.

قد تتناب الأميركيين هواجس بالنسبة للأرقام القياسية التي تحققت في مجالات الرياضة والعمل والأمور الدنيوية. الكتب والأفلام، مثلاً، لا تقدر بالنسبة الى نوعيتها، بل تقدر بالعدد الذي بيع منها، وبكمية الربح بالدولارات الذي حققته. في الجامعة أيضاً، يكون التشديد على المنجزات، العلامات، ومتوسط الدرجات الدراسية الذي تحصل عليه. ومن ناحية أخرى، وبالرغم من تنافس الأميركيين في أحوال كثيرة، إلا انهم يملكون إحساساً جيداً تجاه العمل الجماعي، والتعاون مع الآخرين لتحقيق هدف معين.

قياس النجاح

يتهم البعض الأميركيين عادة، بأنهم ماديون ومدفوعون لتحقيق النجاح. كمية المال التي يملكها الشخص، كمية الربح المحصل من صفقة تجارية وعدد الأشياء المادية التي يملكها الشخص، هي الأشياء التي تعرف معنى النجاح عندهم. هذا يرجع الى واقع التنافسية الأميركية. يحتفظ معظم الأميركيين بنوع أو بآخر من روتينات المواعيد، ويعيشون تبعاً لبرامج محددة. يبدو للطلاب الدوليين أن الطلاب الأميركيين هم دائماً على عجلة. وهذا يجعلهم أحياناً، فظين. ومع ذلك، إن هذا الواقع يجعل الأميركيين فعالين، وقادرين أحياناً على إنجاز أشياء عديدة بسبب اتباعهم برامج محددة.

هناك العديد من الأميركيين الذين لا يوافقون على هذا التعريف للنجاح. فهم يستمتعون بالمتع البسيطة، غير مفرطي الطموح وغير عدائيين. العديد من الأميركيين ناجحون مادياً، ولديهم الوقت لتقدير مظاهر الحياة الثقافية، الروحية والإنسانية.

لمزيد من المعلومات عن المجتمع الأميركي وقيمه، راجع الموقع التالي على شبكة الإنترنت: (<http://usinfo.state.gov/usa>).

العادات الاجتماعية

العديد من مظاهر الحياة السلوكية والاجتماعية اليومية تتباين كثيراً من منطقة الى أخرى. يجد بعض الطلاب الأجانب صعوبة أساسية في فهم طريقة تصرف الأميركيين، ومعرفة ما يعنون حقاً عندما يستعملون مصطلحات معينة. من الصعب التعميم في ما يتعلق بالعادات الاجتماعية الأميركية، وستجد لاحقاً بعض العادات القياسية.

التحية

- "كيف حالك"، "صباح الخير"، "يوم سعيد"، و"مساء الخير"، هي تحيات رسمية. يقول البعض عادة "هاي"، أو "هالو" فقط.
- يصافح الرجال عادة، بعضهم البعض بقوة عندما يجتمعون لأول مرة. النساء، في كثير من الأحيان، يصافحن الأشخاص الذين يقابلنهم، غير أن ذلك ليس عاماً. عندما تغادر المكان، يقول لك الأميركيون عادة "مع السلامة" أو مجرد "باي". التحيات الأكثر تعبيراً تشمل "يوماً سعيداً"، "سعيد برؤيتك"، أو "أراك لاحقاً".
- الأصدقاء الأعزاء، أفراد العائلة والمحبين قد يتعانقون أو يقبلون بعضهم البعض عند اللقاء. هذا النوع من التحية مقتصر على الأشخاص الذين يعرفون بعضهم جيداً، وتربطهم علاقات وثيقة.
- تذكر أن العلاقات الاجتماعية قد تختلف في أماكن متفرقة من البلاد، وبين كبار السن وصغارهم.

استعمال الأسماء

- تستعمل الأسماء الأولى أكثر في الولايات المتحدة، مقارنة لاستعمالها في بلدان أخرى. وليس مستغرباً أن تنادي الشخص باسمه الأول، عندما تلتقيه إذا كان يناسبك سناً أو أصغر منك.
- عليك أن تقول سيد (للرجال)، وسيدة (للنساء)، والاسم العائلي عندما تتحدث مع أشخاص بمراكز خبرة مثل أساتذتك والأشخاص الأكبر منك سناً، إلا إذا طلبوا منك أن تناديهم بأسمائهم الأولى.
- تفضل بعض السيدات الأمريكيات أن يطلق عليهن "مز" (Ms.) "تلفظ مز" بدلا من أنسة (Miss) أو سيدة (Mrs.). هذه طريقة محايدة للمخاطبة يمكن استخدامها للسيدات المتزوجات وغير المتزوجات، وتكون نافعة إذا كنت لا تعرف إذا كانت السيدة التي تخاطبها أو تراسلها، متزوجة أم لا.
- من غير المألوف في الولايات المتحدة أن تستعمل كلمة "سيد" (Mr.)، "سيدة" (Mrs.)، "أنسة" (Miss)، أو "مز" (Ms.) مع الاسم الأول أو الاسم المعطى الى الشخص. مثلاً، إذا قابلت شخصاً يدعى لاري

جونز (Larry Jones)، فإنك تدعوه سيد جونز (Mr. Jones)، وليس "سيد لاري" (Mr. Larry).

- استعمال الأسماء المحببة أمر عادي جداً في الولايات المتحدة. أن يناديك الآخرون باسم محبب هو أمر غير ازدراخي إذا قيل بذوق حسن، ويعتبر في كثير من الأحيان إشارة قبول ومحبة.
- لا تخجل من سؤال الآخرين كيف يحبون أن تناديهم، وأن تقول لهم كيف تحب أنت أن ينادوك. فهذا يسهل عملية التعارف.

الود والصدقات

معروف عن الأميركيين أنهم شعب ودود. ومن غير المستغرب أن يتصرف الأميركيون بطبيعية بعيداً عن الرسمية، حتى مع الأشخاص الغرباء جداً. لا تستغرب، وأنت في الولايات المتحدة، إذا قال لك شخص لا تعرفه، مرحباً، بدون سبب. غير أن هناك فرق بين الود والصدقة. وكما هي الحال في معظم الثقافات، الصداقة والعلاقات الوثيقة تأخذ وقتاً لتنمو.

الصدقات الأميركية تميل لأن تكون أقصر فترة وأقل رسمية من مثيلاتها في الثقافات الأخرى. ليس غريباً أن ينمي الأميركي صداقة حميمة واحدة طول عمره. وأن يعتبر الأصدقاء الآخرين مجرد معارف اجتماعية. وجود هذا الموقف يعتمد، على الأرجح، على كثرة تنقل الأميركيين وعلى حقيقة أنهم لا يحبون الاعتماد على أشخاص آخرين. إنهم يميلون إلى تجزئة الصداقات، فهناك مثلاً، "أصدقاء في مكان العمل"، "أصدقاء ضمن فريق كرة السلة"، و"أصدقاء عائلة". في ما يلي بعض الخصائص المتعلقة بالتصرف الأميركي في مواقف اجتماعية:

- قد يشير الأميركيون إلى المعارف والأشخاص الذين يقابلونهم على المقاعد الدراسية على أنهم أصدقاء. غير أن هناك درجات مختلفة من الصداقة، وبالرغم من تسمية هؤلاء الأشخاص "أصدقاء" إلا أنهم لا يقيمون معهم علاقات إنسانية قوية.

- يسأل الناس في الولايات المتحدة الآخرين، عادة، "كيف حالك؟" (How are you?)، و"كيف الأمور معك؟" (How are you doing?) عند اللقاء. تكون هذه عبارات مجاملة مهذبة عادة، وليست أسئلة شخصية، ولا ينتظرون منك بالضرورة جواباً صادقاً عليها. إذا كانت علاقتك وثيقة مع هذا الشخص، يمكنك أن تخبره بصدق كيف تشعر. وإذا لم تكن كذلك، فيكون الجواب المنتظر "حسناً، شكراً، كيف حالك؟" حتى إذا كان شعورك سيئاً.

- يتصل الأميركيون مع بعضهم البعض بطريقة اللمس أحياناً، بوضع اليد على كتف الشخص الآخر ليعبروا عن دفاء عواطفهم، واللكمة ليعبروا عن الفكاهة أو بضربة خفيفة على الظهر للتعبير عن إعادة الطمأنينة. إنهم أحياناً، يعانون بعضهم عند اللقاء. هذه الإيماءات الودية هي عامة، ويجب ألا تفسر على أنها تطفلية أو عديمة الاحترام.

- مع أن الأميركيين يميلون إلى لمس بعضهم البعض أكثر من شعوب بعض الدول الأخرى، إلا أنهم يحافظون، عادة، على مسافة طبيعية بين بعضهم البعض خلال محادثاتهم ولقاءاتهم الاجتماعية. لكل

- شخص "مجال راحته" (comfort zone) مختلف حوله. لا تتضايق إذا تراجع الأميركي خطوة عندما تقترب منه، أو منها، خلال المحادثة.
- يقوم الرجال والنساء، في كثير من الأحيان، بإنشاء علاقات عذرية طويلة الأمد قد تدهش بعض الزوار الأجانب. يذهب الرجال والنساء معاً الى السينما، المطعم، حفلة موسيقية، أو مناسبات أخرى، دون أن يكون بينهم أي علاقة عاطفية.
- يستمتع الأميركيون عادة باستقبال الزوار في بيوتهم، ويكونون مسرورين إذا قبلت ضيافتهم. لا تتردد أو تتضايق من قبول الدعوات، حتى وإن لم يكن باستطاعتك أن ترد المجاملة لهم، فهم يفهمون أنك بعيد عن وطنك ولا ينتظرون منك أن تفعل ذلك.
- المشاركة في الحياة الجامعية وأنشطتها، هي طريقة جيدة لعقد الصداقات. يتوفر في كل جامعة العديد من المنظمات، واللجان، والنوادي الرياضية، والجمعيات الأكاديمية والدينية، والنشاطات الأخرى التي يستطيع أن يشارك فيها أي شخص.

وكما هي الحال في كل ثقافة، كسب الأصدقاء الأعزاء يتطلب وقتاً. كن صبوراً وحاول أن تقابل عدداً كبيراً من الأشخاص، ومع مرور الوقت، يمكنك أن تنشئ صداقات خلال وجودك في الولايات المتحدة، قد تدوم مدى العمر.

لأن المجتمع الأميركي كثير النشاط، وملئ بالحركة والتغير، يبدو الناس وكأنهم في حركة دائمة ومستمرة. في هذا الجد المشحون على أشده بالحركة، يبدو الأميركيون، أحياناً، جافين وضيق الصدر. إنهم يريدون أن يتعرفوا عليك بأسرع وقت ممكن ثم ينتقلون الى شيء آخر. في البداية يسألون أسئلة قد تشعر أحياناً أنها خاصة جداً. هذه ليست إهانة مقصودة. تنشأ هذه الاسئلة عادة من اهتمامهم وحب استطلاعهم الحقيقي، وعن نفاذ صبرهم للوصول الى لب الموضوع. هذا الشيء ينطبق عليك أيضاً. إذا كنت لا تفهم بعض التصرفات الأميركية، وإذا أردت أن تعرف ما هو الشيء الذي "يحركهم" لا تتردد في أن تسألهم عن أنفسهم. الأميركيون تواقون عادة لتفسير كل شيء عن بلدهم، أو أي شيء أميركي الصفة، أنت مهتم به، الى حد قد يتعبك. يميل الأميركيون الى الضيق إذا حدث صمت خلال المحادثة. يفضلون أن يتحدثوا مثلاً عن الطقس أو نتائج المباريات الرياضية بدلاً من السكوت.

من ناحية أخرى، لا تنتظر أن يكون الأميركيون كثيري الاطلاع على جغرافية أو أحداث العالم، إلا إذا كانت هذه الأمور تتعلق مباشرة بالولايات المتحدة. يميل بعض الأميركيين الى عدم الاهتمام بالأمور التي تحدث في مناطق أخرى من العالم، وذلك لبعدهم الولايات المتحدة، جغرافياً، عن العديد من دول العالم.

الدعوات الاجتماعية

- يميل الأميركيون أن يكونوا شعباً مؤدباً، وهذا واضح من خلال محادثاتهم. عادي أن ينهي الأميركي محادثته بالقول "دعنا نجتمع مع

- بعضنا البعض لاحقاً،" أو "زرني عندما تكون لديك الفرصة" أو "دعنا نلتقي لشرب القهوة". من ناحية أخرى، لا يقصد أن تكون هذه الدعوات، عادة، حقيقية. تكون الدعوة ثابتة عندما يعين لها وقت ومكان.
- إذا قبلت الدعوة، أو إذا حدد لك اجتماع، ينتظر منك الأميركيون أن تحضر الى المكان المعين في الوقت المعين، إنهم يعتبرون عدم حضورك أو تأخر حضورك لمدة 10 أو 20 دقيقة، عندما تقبل الدعوة، أمر غير لائق. الأميركيون دقيقون جداً في مواعيدهم. إذا اضطررت أن تلغي موعداً، أو إذا كنت على علم أنك ستتأخر عنه، إتصل بصديقك أو مضيفك، لإلغاء الموعد أو إعادة تعيينه.
- إذا دعيت الى منزل شخص لحضور حفلة أو لعشاء، من المستحسن أن تسأل إذا كانت الدعوة رسمية، نصف رسمية، أو شعبية، إذ ان طريقة لبسك قد تكون مهمة في بعض الحالات.
- عندما تدعى رسمياً الى بيت شخص، من اللائق أن تحضر معك هدية الى مضيفك. الهدايا المألوفة تكون زجاجة نبيذ، علبة شوكولاته، أو زهور. الهدايا غير منتظرة عندما يزور الأصدقاء بعضهم البعض عريضاً.
- أشكر مضيفك أو مضيفتك عندما تترك بيتهم. من اللائق أن ترسل لهم رسالة شكر قصيرة أو أن تتصل بهم تلفونياً في اليوم التالي لتشكرهم.

الصدقات والعلاقات بين الرجال والنساء

- بالنسبة للعديد من الطلاب الدوليين، قد تبدو العادات الأميركية المتعلقة بالمواعيد، والعلاقات بين الجنسين، من أصعب الأمور فهماً. لا يوجد في الثقافة الأميركية نمط محدد للسلوك الذي ينظم العلاقات العاطفية بين الجنسين، كما هي الحال في العديد من الثقافات الأخرى. قد تجد الملاحظات العامة اللاحقة نافعة، مع أنها ليست حقيقية عموماً.
- يعتبر الرجال والنساء أنفسهم متساوين، ويعاملون بعضهم البعض بطريقة طبيعية غير رسمية. هناك في معظم الأحيان، تحرشات ودية بين الرجال والنساء.
- تقليدياً، يطلب الرجال المواعيد من النساء، ولكنه مقبول أيضاً أن تطلب النساء المواعيد من الرجال.
- المصاريف، خلال اللقاءات، تدفع من قبل شخص واحد أحياناً، أو تقسم بين الشخصين. يعرض الرجل أن يدفع، ولا يرفض عادة، أن تقاسمه المرأة دفع المصاريف.
- إن "الذهاب الى لقاء" في المجتمع الأميركي، تعبير عن رغبة الشخص في التعرف على الشخص الآخر أكثر، ولا يفترض أي نوع من العلاقة الجنسية. من غير المقبول، ويعتبر في بعض الأحيان، عملاً إجرامياً، أن يفرض الشخص رغبته الجنسية على الشخص الآخر. تأكد أن تحترم رغبات الشخص الآخر، وبطريقة مماثلة، تأكد أن لا يفرض عليك عمل أي شيء لا تريد أن تفعله.
- اللواط، مع انه قليل الانتشار، هو أمر مألوف في الولايات المتحدة. وبالرغم من أن معظم الناس يتضايقون من اللواطيين، رجالا ونساء، غير

أنه من غير المقبول أن تتعصب ضدهم أو تعلق عليهم بازدراء. إذا كنت لوطياً، من أي جنس، يمكنك أن تجد مؤسسات، جرائد ومجلات تتعلق بك في معظم المدن، وفي بعض الجامعات الأميركية. إذا كنت غير لوطي، لا تغضب إذا شعرت أن شخصاً من نفس جنسك أبدى اهتماماً بك. إرفض اهتمامه بأدب.

□ تذكر أن كل حالة تختلف عن الأخرى وأنه يجب أن تنظر الى مستوى الشخص الآخر وقيمه وشعوره، باحترام. تذكر أيضاً أن مرض فقدان المناعة "الإيدز"، وأمراض جنسية أخرى، منتشرة في الولايات المتحدة، وعليك دائماً أن تأخذ الاحتياطات اللازمة لحماية نفسك من العدوى.

"كنت تلميذ دراسات عليا في إدارة الأعمال في الولايات المتحدة الأميركية، وعشت في منامة الجامعة المختلطة. في مجتمعي، إذا تحدثت امرأة مع رجل فذلك يكون عادة، رغبة في إقامة علاقة رومانتيكية مشتركة. ولذلك، في الأيام الأولى من بدء الدراسة، وجدت الوضع غريباً عندما كانت العديد من النساء يتحدثن معي، وكنت على اعتقاد أن بعض النساء الموجودات بنفس طابقي في منامة الجامعة مهتمات بي. ولرد الجميل على لطفهن، كنت أشتري لهن الزهور، وبعض الهدايا الصغيرة كما هي العادة في بلدي. اندهشت كثيراً عندما وجدت أن نفس هؤلاء النساء أصبحن غير مرتاحات لوجودي. تضايقت إحداهن مني كثيراً، وطلبت أن أتركها لوحدها. تكلمت في النهاية مع المرشد المقيم على طابقي في المنامة، حتى أعرف إذا فعلت شيئاً خطأ. شرح لي المرشد الطرق التي يتفاعل بها الرجال والنساء بين بعضهم البعض، عادة في الولايات المتحدة. ارتجت كثيراً لمعرفة أن الخطأ ليس في. وأن المشكلة كانت تفسيري الخاطئ لمجاذبات النساء معي. مع أنني لم أجد حب حياتي، أثناء إقامتي في الولايات المتحدة، إلا أنني أنشأت علاقات صداقة مع نساء لا أزال على اتصال بهن." - نواما، جمهورية توغو

العادات الصحية الشخصية

لكل ثقافة مقاييس مقبولة تتعلق بالمحافظة على الصحة الشخصية. يجب على الزوار الأجانب، إذن، أن يعرفوا ما هي الممارسات الملائمة والصحية التي يعتبرها الأميركيون ضرورية الى الصحة الشخصية. يبدو للبعض أن المقاييس الأميركية قد تبدو مبالغاً فيها، غير طبيعية وحتى مزعجة. إذا أردت، رغم ذلك، أن تندمج أسرع بالمجتمع الأميركي، عليك أن تتبع الممارسات الصحية المتبعة في الولايات المتحدة. حتى وإن كان ذلك صعباً. في ما يلي بعض النصائح والاقتراحات:

□ كقاعدة عامة، يعتبر الأميركيون عادة أن الروائح الصادرة طبيعياً عن جسم الإنسان، رائحة العرق أو الفم، هي روائح كريهة. يستحم الأميركيون بالماء والصابون مرة في اليوم للتحكم بروائح الجسم،

ويفرشون أسنانهم بمعجون الأسنان في الصباح والمساء على الأقل. بالإضافة الى ذلك، يستعملون مزيل الروائح الكريهة تحت الأذرع للتحكم بالروائح الناتجة عن العرق، ويغسلون شعرهم عدة مرات لمنع من التزيت.

□ يستعمل العديد من الناس، مع أن ذلك ليس عاماً، العطور، الكولونيا، منعشات الفم، ومنتجات معطرة أخرى لكي يعطوا أجسامهم روائح يجدها الناس، حسب اعتقادهم، جميلة. ومع ذلك، لا يحب الأميركيون، عادة، الإكثار من العطور. الإكثار يعني أن تشم الرائحة على بعد متر أو مترين.

□ تحلق معظم النساء الأميركيات، وليس الجميع، الشعر الموجود تحت الأذرع وعلى أسفل الساق. تضع النساء أيضاً كميات مختلفة من مستحضرات التجميل على وجوههن. كمية مستحضرات تجميل الوجه التي تعتبر مقبولة، تعتمد كلياً على ذوق وخيار المرأة التي تستعملها. هناك بعض النساء، مع ذلك، لا يحلقن شعر أجسامهن، ولا يضعن مستحضرات تجميل الوجه إطلاقاً، وبالرغم من ذلك إنهن يندمجن بالمجتمع الأميركي دون مشكلة.

□ يجب ألا تصدر روائح جسدية من الملابس. العرف الأميركي هو أن تغسل ملابسك التي تشبعت برائحة العرق قبل أن تلبسها مرة أخرى.

□ الفكرة الرئيسية هي أن تكون نظيفاً. مستحضرات التجميل، العطور والكولونيا ليست ضرورية للقبول الاجتماعي. أما النظافة، فهي متوقعة بالتأكيد.

إذا جدت حالة طارئة في البلاد

من المحتمل أن تحدث مشكلة طبية، مالية، أو عائلية في وطنك، مع أن ذلك غير منتظر، خلال فترة وجودك في الولايات المتحدة، وقد تحتاج أن تقرر كيف تستجيب لها.

لحسن الحظ أن البريد الإلكتروني والهاتف، عادة، يجعلان الاتصال بالوطن سهلاً نسبياً. إستشر عائلتك وأصدقائك لتعرف مدى خطورة الوضع، قبل أن تقرر على عجل ماذا ستفعل. في ما يلي تجد بعض الأمور التي يجب أن تفكر بها في مثل هذه الحالات:

القضايا الأكاديمية: إذا قررت الذهاب الى وطنك، تأكد أن عملك الأكاديمي لن يتضرر. عليك أن تجتمع مع مرشدك الأكاديمي، ومرشد الطلاب الدوليين، ومدير الأطروحة (لطلاب الدراسات العليا). إذا أضعت، خلال سفرك، قسماً هاماً من عملك، قد يعطيك الأستاذ علامة نهائية "غير تامة"، وهذا يعني أن تتاح لك الفرصة لإكمال عملك في الفصل التالي. قد يسمح لك أيضاً أن تنسحب من بعض المقررات التعليمية، وذلك سيحرمك من الحصول على علامة أو وحدات دراسية.

القضايا المالية: قبل كل شيء، قد تكون الرحلة الى وطنك باهظة التكلفة، وقد تؤثر على ميزانيتك المالية تأثيراً هاماً، خصوصاً إذا تصادفت مع فترة "ذروة موسم السفر". ثانياً، إذا غادرت الجامعة لفترة طويلة، قد يتأثر

قسطك أو وضع المنحة أو الهبة الدراسية. إذا احتجت لأن تترك لفترة طويلة، تأكد أن تتصل بمكتب المساعدات المالية الخاص بالجامعة لبحث حالتك. يستطيع مرشد الطلاب الدوليين أن يساعدك على بحث خياراتك، ومعاملاتك مع إدارة الجامعة.

العودة الى الولايات المتحدة: في أي وقت تغادر فيه الولايات المتحدة، عليك أن تراجع مرشد الطلاب الدوليين للتأكد من أن لديك التأشيرة والمستندات اللازمة التي تخولك دخول الولايات المتحدة مرة ثانية. إذا كانت لديك تأشيرة دخول لمرة واحدة، أو إذا بقيت خارج الولايات المتحدة لمدة طويلة، فقد تضطر الى إعادة طلب تأشيرة دخول للطلاب من السفارة الأميركية في بلادك.

القضايا العائلية: تتردد العائلات أحياناً في بث الطوارئ والأخبار السيئة لأبنائها الطلاب خارج البلاد، حتى لا يثقلوا عليهم. غير أن عدم معرفة ما يحدث في البلاد بصدق، قد يكون مخيباً للطلاب الدوليين. يجب أن تبحث مع عائلتك هذا الموضوع قبل أن تغادر وطنك، للتعرف على الأمور المنتظرة من كل فريق خلال فترة إقامتك في الولايات المتحدة.

أنت لست وحيداً: إذا استجدت حالة طارئة، تستطيع أن تحصل على الدعم من مرشد الطلاب الدوليين، ومن مسؤولي الجامعة وأصدقائك. فهم موجودون لسماحك، وباستطاعتهم مساعدتك على تقرير ما ستفعل.

الانخراط في المجتمع

هناك العديد من المؤسسات الاجتماعية المختلفة. بعضها يقدم قروضاً قصيرة الأجل، وأخرى لديها برامج ترحيب خلال فترة الأعياد، وبعضها الآخر يدير "مكاتب المتحدثين" التي تنظم زيارة الطلاب الى مدارس ومؤسسات محلية. جماعة اجتماعية محلية متعلقة بجامعةك قد توفر صفوفاً تدريبية الى أزواج /أو زوجات الطلاب، صفوف لغة، وحتى برامج "لقاء وتحية" الى القادمين الجدد. النقطة المهمة التي يجب أن تذكرها هي أن تأسيس هذه المؤسسات كان بهدف مساعدة الطلاب الدوليين وعائلاتهم، وقوامها، في معظم الأحيان من المتطوعين. الجميع يريد أن يجتمع بك وبعائلتك، ويساعدك بأي طريقة ممكنة. إذا احتجت الى أية خدمة، لا تتردد في الاستفادة منهم. تجد لاحقاً نوعين فقط من عدة أنواع من البرامج التي يمكن أن تشترك أو تلتحق بها.

برامج العائلة المضيفة

هذه برامج تماثل عائلة أميركية مع طالب أجنبي بهدف الصداقة والتبادل الثقافي. يعتقد العديد من الطلاب أن العائلة المضيفة توفر السكن، غير أن ذلك ليس هو الواقع عادة. الأصح هو أن البرنامج ينظم زيارة الطالب الى بيت العائلة لتناول الطعام، خاصة خلال مناسبات خاصة مثل عيد الشكر وإجازة عيد الميلاد. أحياناً، إذا نمت العلاقة بين الطالب والعائلة، يستطيع

الطالب أن يزور العائلة المضييفة مرات عديدة أخرى. يوفر برنامج "العائلة المضييفة" على نحو مميز، الفرصة لعقد صداقة مع عائلة، وللتعرف على الحياة العائلية والثقافية الأميركية، كما انه يتيح لك الفرصة لمشاطرة ثقافتك معهم. إذا وفر مجتمعك برنامج "العائلة المضييفة" إشتراك به، بكل تأكيد.

بنوك الملابس

ينظم بعض برامج الجالية المحلية "بنوك ملابس"، وهي حملة جمع الملابس المستعملة المقدمة من قبل أشخاص يودون مساعدة القادمين الجدد الى هذه البلاد. يوجد العديد من هذه "البنوك" في المناطق الشمالية من الولايات المتحدة، حيث يحتاج الانسان الى ملابس كثيفة خلال فصل الشتاء البارد، ربما لا يملكها بعض الطلاب الدوليين لدى وصولهم الى الولايات المتحدة. هذه "البنوك" تقدم خدمة قيمة للطلاب المحدودي الدخل إذ ان ثمن هذه الملابس قد يكون غالياً جداً.

إعادة مختصرة للنقاط الرئيسية:

- حاول، إذا كان ذلك ممكناً، أن تصل الى جامعتك أو كليتك قبل بداية "برنامج التعريف" بعدة أيام، حتى تسنح لك الفرصة للتغلب على "الفرق الزمني الناتج عن السفر".
- قد تواجه بعض المشاكل اللغوية عند وصولك، حتى وإن كانت لغتك الإنجليزية جيدة جداً، بسبب كون اللغة الإنجليزية الأميركية، لغة كثيرة العامية. لا تتردد في سؤال الآخرين أن يتكلموا ببطء أكثر أو أن تطلب منهم أن يفسروا لك ما يقولون، الى أن تصبح مرتاحاً مع اللغة المحلية.
- يتعرض كل طالب دولي الى شيء من مقاييس "الصدمة الثقافية" عندما يذهب الى بلد جديد. يمكنك أن تخفف من بعض أعراض تعرضك لها بالاشتراك العملي مع أحداث مجتمعك الجديد.
- من الصعب أن تشرح ما هو "الأميركي المحض" بسبب التنوع الكبير الموجود في المجتمع الأميركي. ومع ذلك، تجد أن معظم الأميركيين يقبلون مبدأ "الفردية" ومبدأ "التنافسية"، اللذين يؤثران على مفهومهم للنجاح.
- تعرف على عادات المجتمع الأميركي، التي قد تكون مختلفة عن العادات الموجودة في مجتمعك. فهم الاختلافات بينهما يساعدك على تخفيف صدمة الانتقال من مجتمع الى آخر. وتجنب الحالات المحرجة وسوء التفاهم.
- إذا حدثت مشكلة عائلية طارئة خلال فترة وجودك في الجامعة، تذكر أن هناك أشخاصاً في جامعتك يستطيعون مساعدتك على اتخاذ أفضل القرارات العملية. العودة الى الوطن قد لا تكون الخيار الأفضل لك في معظم الحالات.

مواقع مفيدة على الإنترنت:

معلومات عن المجتمع الأميركي وقيمته:

<http://usinfo.state.gov/usa/>

--- يتبع الملاحق: قائمة المراجع - ومسرد المصطلحات ---

قائمة المراجع

بالإضافة الى كتب الأدلة العامة المدرجة أدناه، تتوفر كتب عديدة تزودك بمعلومات حول مجالات مواضيع فردية، وكليات في مختلف المناطق الجغرافية في الولايات المتحدة، وكليات ذات انتماءات دينية محددة أو انتماءات أخرى. استشر أقرب مركز إعلام وإرشاد تعليمي أميركي عن الكتب المتوفرة لديهم، أو أين تستطيع الحصول على منشورات متخصصة تلبي احتياجاتك الخاصة.

International Student's Guide to the USA,
Ian Jacobs and Ellen Shatswell. 1998.
Princeton Review Publishing, New York, N.Y.

NAFSA's International Student Handbook:
The Essential Guide to University Study in the USA. 1998. Educational Testing
Service, Princeton, N.J.

The Ultimate College Survival Guide,
Janet Farrar Worthington and Ronald Farrar. 1998. Peterson's, Princeton, N.J.

مسرد المصطلحات

Academic adviser:

مرشد أكاديمي: عضو في هيئة التدريس يساعد الطلاب ويقدم لهم الإرشادات في كافة المسائل الأكاديمية.

Academic year:

سنة أكاديمية: فترة تعليم نظامي، تمتد عادة من شهر أيلول/سبتمبر الى شهر أيار/مايو. قد يتم تقسيم هذه السنة الى فصول من فترات زمنية مختلفة: فترتان نصف سنويتان، أو ثلاث فترات ثلث سنوية، أو أربع فترات ربع سنوية.

Accreditation:

إعتماد: الموافقة على الكليات، والجامعات، وإيجازها من قبل اتحادات احترافية معترف بها قومياً، أو هيئات مجازة إقليمياً.

Add/Drop:

إضافة/إسقاط: عملية تتم في بداية الفصل الدراسي يتمكن من خلالها الطلاب تغيير برامج المقررات التعليمية، بإضافة أو إسقاط حصص دراسية بموافقة المدرس.

Advance registration:

تسجيل مسبق: عملية يتم فيها اختيار الحصص الدراسية قبل الطلاب الآخرين.

Affidavit of support:

تعهد موثق بالدعم المالي: وثيقة رسمية يتعهد بموجبها فرد أو منظمة دعم الطالب مالياً.

Assistantship:

مساعدة مالية: منحة دراسية تتمثل بمساعدة مالية تقدم الى طالب في الدراسات العليا مقابل خدمات معينة يؤديها في حقل التدريس، أو في الإشراف على المختبرات بصفة مساعد مدرس، أو مقابل خدمات في الأبحاث بصفة مساعد أبحاث.

Audit:

الاستماع للدروس: متابعة الطالب لحصّة دراسية مستمعاً، دون اكتساب وحدات دراسية تحتسب لنيل شهادة.

Baccalaureate degree:

شهادة البكالوريا: شهادة "البكالوريوس" التي تُمنح لخريجي معظم الكليات والجامعات الأميركية.

Bachelor's degree:

شهادة البكالوريوس: شهادة تمنح للطالب بعد إكماله أربع سنوات تقريباً من التعليم بدوام كامل، في مواضيع الفنون الحرة والعلوم أو مواضيع مهنية. وهو مقرر دراسي مسبق لدخول برنامج دراسات عليا.

Bulletin:

المنشورة: منشورة تصدرها الجامعة أو الكلية كل سنة، تتضمن تفاصيل المواضيع الأكاديمية الرئيسية المتوفرة، ومقررات إكمالها. وتتضمن عادة لائحة وشرح لكل صف تقدمه المؤسسة التعليمية.

Campus:

حرم الجامعة: الأرض التي تقع عليها مباني كلية أو جامعة.

Class rank:

الرتبة في الحصّة الدراسية: رقم أو معدل يشير الى الرتبة الأكاديمية لطالب ما في صف التخرج. الطالب الذي يأتي ترتيبه الأول في حصّة تضم 100 طالب يسجل على أن رتبته هي 100/1، في حين أن الطالب الذي

يأتي ترتيبه الأخير في الحصة إياها، يُسجّل على أن رتبته هي 100/100. ويمكن أيضاً التعبير عن هذه الرتبة بنسب مئوية (مثلاً، أول 25 بالمئة أو آخر 50 بالمئة)

Coed:

النظام المختلط: كلية أو جامعة تقبل الطلاب من الرجال والنساء، ويشير المصطلح أيضاً الى مرافق للسكن مختلطة تستضيف الطلاب والطالبات.

College:

كلية: مؤسسة تعليمية للدراسة ما بعد المرحلة الثانوية، تُقدّم برامج دراسات جامعية أولى، وفي بعض الحالات، برامج تؤدي الى نيل شهادة الماجستير. وقد تكون الكلية، بمعنى آخر، جزءاً من الجامعة، مثلاً، كلية إدارة الأعمال.

College catalog:

كتالوج الكلية: منشورة رسمية لكلية أو جامعة توفر معلومات حول برامجها الأكاديمية ومرافقها، وشروط الدخول إليها، والحياة الطلابية فيها.

Conditional admission:

قبول مشروط: قبول لكلية أو جامعة متوقف على إكمال الطالب مقررات تعليمية أو تكتمل لديه معايير محددة قبل التسجيل.

Core requirements:

المتطلبات الأساسية: مقررات تعليمية إلزامية مطلوبة لإكمال الدراسة لنيل الشهادة.

Course:

مقرر تعليمي: دورات من الحصص الدراسية مبرمجة بانتظام تدوم من ساعة واحدة الى خمس ساعات (أو أكثر) أسبوعياً خلال فصل واحد. يشمل برنامج نيل الشهادة عدداً معيناً من المقررات التعليمية، الإلزامية أو الاختيارية، وهو يختلف بين مؤسسة وأخرى.

Course load:

عدد المقررات التعليمية: عدد الحصص الدراسية المبرمجة بانتظام أو الوحدات الدراسية التي يكملها الطالب في فترة محددة.

Credits:

وحدات دراسية: وحدات تعتمدھا المؤسسات لتسجيل اكمال المقررات التعليمية المطلوبة لنيل شهادة أكاديمية (بدرجات نجاح). يحدد كتالوج الكلية، أو الجامعة، عدد وأنواع الوحدات الدراسية اللازمة لنيل شهادتها، ويذكر قيمة كل مقرر تعليمي متوفر على أساس "ساعات معتمدة" أو "وحدات دراسية معتمدة".

Culture shock:

الصدمة الثقافية: الصدمة العاطفية التي تواجه الطالب لدى تأقلمه مع بلد جديد وثقافة جديدة، قد تختلفان اختلافاً كبيراً عن بلدك وثقافتك.

Dean:

العميد: المدير أو أعلى سلطة داخل مدرسة احترافية، أو كلية في جامعة.

Degree:

شهادة: دبلوم أو لقب تمنحه كلية، أو جامعة، أو مدرسة احترافية عند إكمال برنامج محدد من الدراسات.

Department:

دائرة: قسم إداري فرعي لمدرسة أو كلية، أو جامعة، يتولى توجيه التعليمات بشأن التعلم في حقل معين من الدراسة (مثلاً، دائرة اللغة الإنجليزية، أو دائرة التاريخ).

Dissertation:

أطروحة: رسالة تكتب حول موضوع بحث أصيل، وتقدم عادة كأحد المتطلبات النهائية للحصول على الدكتوراه (Ph.D.).

Doctorate (Ph.D.):

شهادة الدكتوراه (Ph.D.): أعلى شهادة أكاديمية تمنحها جامعة للطلاب الذين أكملوا ثلاث سنوات على الأقل من الدراسات العليا بعد شهادة البكالوريوس و/أو الماجستير، والذين أثبتوا كفاءتهم الأكاديمية في الامتحانات الشفهية والكتابية، ومن خلال أبحاث أصيلة يقدمونها على شكل أطروحة.

Dormitories:

المنامة: مرافق سكنية تخصص للطلاب في حرم كلية أو جامعة. قد تشمل المنامة النموذجية غرفاً للطلاب، وحمامات، وغرف عامة، وربما كافتيريا.

Drop:

انسحاب: أنظر مصطلح "انسحاب".

Electives:

مقررات تعليمية اختيارية: مقررات تعليمية يستطيع الطلاب "انتقاءها" أو اختيارها للحصول على الوحدات الدراسية اللازمة لنيل الشهادة المرغوبة، وهي تختلف عن المقررات التعليمية الإلزامية التي يتوجب على الطالب متابعتها.

English as a Second Language (ESL):

اللغة الإنجليزية كلفة ثانية: حصص دراسية لتعليم اللغة الإنجليزية لمن تكون لغتهم الأصلية غير الإنجليزية من الطلاب.

Extracurricular activities:

نشاطات خارج الدراسة: نشاطات غير أكاديمية تمارس خارج الحصة الجامعية.

Faculty:

هيئة التدريس: أعضاء في هيئة التدريس، وأحياناً أعضاء في الهيئة الإدارية، في مؤسسة تعليمية. تكون هيئة التدريس مسؤولة عن تصميم البرامج الدراسية التي تقدمها المؤسسة.

Fees:

الرسوم: مبلغ تفرضه الجامعة، بالإضافة الى قسط التعليم، لتغطية كلفة الخدمات المؤسسية.

Fellowship:

منحة جامعية: من أشكال المساعدة المالية، تُمنح عادة الى طالب دراسات عليا. لا يُطلب، عامة، من الطالب تقديم أي خدمة بالمقابل.

Financial aid:

مساعدة مالية: مصطلح عام يشمل كافة أنواع الأموال، والقروض، وبرامج "عمل-دراسة" التي تقدم للطلاب مساعدة له في تسديد القسط التعليمي، والرسوم وتكاليف المعيشة.

Freshman:

طالب سنة أولى: طالب في السنة الأولى في مدرسة ثانوية، أو كلية، أو جامعة.

Full-time student:

طالب بدوام كامل: طالب مسجل في جامعة بما لا يقل عن العدد الأدنى من الوحدات الدراسية التي تفرضها الجامعة لبرنامج كامل (غالباً ما تكون 12 وحدة).

Grade Point Average (GPA):

متوسط الدرجات الدراسية (GPA): نظام تسجيل التحصيل الأكاديمي يستند الى معدل متوسط الدرجات المحصلة في كل مقرر تعليمي.

Graduate:

طالب دراسات عليا: طالب أكمل المقررات التعليمية، إما على مستوى مدرسة ثانوية أو جامعة. وبرنامج الدراسات العليا للمتخرجين في جامعة هو مقرر تعليمي للطلاب الذين حصلوا على شهادة بكالوريوس.

Grant:

منحة: نوع من المساعدات المالية.

Incomplete:

غير تام: علامة تعطى بدل درجة لمقرر تعليمي لم يكمل (بإذن). يمنح الطالب فترة محددة لإكمال الحصص التدريسية، الأمر الذي ينتج عنه علامة F (درجة رسوب).

Independent study:

دراسة مستقلة: مقرر تعليمي رسمي يؤخذ خارج غرفة الدراسة. عادة ما يشرف عليه أستاذ.

Internal Revenue Service (IRS):

دائرة ضريبة الدخل: الهيئة الحكومية الأميركية التي تشرف على جباية ضرائب الدخل.

International student adviser (ISA):

مرشد الطلاب الدوليين: هو شخص في جامعة يكون مسؤولاً عن توفير المعلومات والإرشاد إلى الطلاب الدوليين في مجالات مثل أنظمة الحكومة الأميركية، وتأشيرات الدخول، والأنظمة الأكاديمية، والعادات الاجتماعية، اللغة، والمسائل المالية أو السكنية، وترتيبات السفر، التأمين، والشؤون القانونية.

Internship:

التدريب: فترة يمضيها الطالب في مكان عمل بهدف الحصول على خبرة عملية.

Junior:

طالب سنة ثالثة: طالب في السنة الثالثة في مدرسة ثانوية، أو كلية، أو جامعة.

Language requirement:

متطلبات اللغة: تفرض بعض برامج الدراسات العليا على الطلاب أن يتمتعوا بمهارة أساسية في القراءة والكتابة في لغة أخرى، بالإضافة إلى لغتهم الأصلية، لنيل الشهادة.

Lease:

الإيجار: وثيقة رسمية تثبت اتفاق بين صاحب الملك ومستأجر شقة سكنية أو ملكية أخرى.

Lecture:

محاضرة: أسلوب شائع لشرح المقررات التعليمية في كلية أو جامعة، يحاضر خلالها الأستاذ في حصص دراسية يتراوح عدد الطلاب فيها بين 20

وعدة مئات. يمكن التوسع بعد المحاضرات من خلال مناقشات تضم مجموعات صغيرة من الطلاب يديرها مساعداو التدريس.

Liberal arts:

الفنون الحرة: مصطلح يشير الى الدراسات الأكاديمية في المواضيع الإنسانية، وفي العلوم الاجتماعية، وفي العلوم الطبيعية. تعرف هذه الدراسات أيضاً بـ"فنون حرة وعلوم"، أو "فنون وعلوم".

Loan:

قرض: مبلغ من المال يمد به فرد (أو منظمة) مع عقد اتفاق بتسديد المبلغ، ربما مع فائدة.

Maintenance:

إعالة: يشير هذا المصطلح الى نفقات متابعة الدراسة في جامعة، تشمل إيجار الغرفة (مكان السكن)، والطعام (الوجبات)، والكتب، والملابس، وغسل الثياب، والنقل المحلي، ومصاريف متنوعة.

Major:

إختصاص أساسي: موضوع أو مجال في الدراسة يركز عليه الطالب.

Major professor/thesis adviser:

أستاذ الإختصاص الأساسي / مرشد الأطروحة: الأستاذ الذي يعمل عن كثب مع الطالب بغية نيل شهادات الأبحاث العليا، ويساعده في التخطيط للبحث واختيار موضوعه، وفي تنفيذ عملية البحث، وفي تقديم نتائجه. يتراس أستاذ الإختصاص الأساسي لجنة مكونة من أعضاء في هيئة التدريس يراجعون مراحل تقدم البحث ونتائجه.

Master's degree:

شهادة الماجستير: شهادة تمنح للطالب بعد إكماله لمتطلبات أكاديمية تشمل عادة دراسة لمدة سنة واحدة على الأقل بعد شهادة البكالوريوس.

Midterm exam:

امتحان منتصف الفصل: امتحان يُعطى بعد انقضاء نصف مدة الفصل الأكاديمي، ويغطي كافة مواد المقررات التعليمية التي تمت دراستها حتى تلك المرحلة.

Minor:

إختصاص فرعي: موضوع التركيز الثاني للمقررات الدراسية للطالب، إضافة الى إختصاصه الرئيسي.

Nonresident:

طالب غير مقيم: طالب لا يستوفي شروط الإقامة في الولاية أو المدينة التي توجد فيها كليته أو جامعته. قد تختلف أقساط التعليم وسياسات

القبول للمقيمين وغير المقيمين. يُصنّف الطلاب الدوليّون عادة كطلاب غير مقيمين، وإمكانية التحوّل الى وضع المقيم لاحقاً لأغراض أقساط التعليم، ضعيفة.

Notarization:

التوثيق: تصديق وثيقة (أو بيان، أو توقيع)، من قبل موظف رسمي (يُعرف في الولايات المتحدة بالكاتب العدل)، أو محام محلف، لتأكيد صحتها أو أصالتها.

Part-time student:

طالب بدوام جزئي: الطالب الذي ينتسب الى جامعة ولا يكمل العدد الأدنى للحصص الدراسية المطلوبة (12 حصة في الغالب) استجابة لمتطلبات الجامعة لناحية إكمال عدد الحصص الدراسية المنتظمة.

Placement test:

اختبار تعيين المستوى: امتحان لاختبار القدرة الأكاديمية للطالب في حقل دراسي معين كي يصبح بالإمكان تسجيله في المقررات التعليمية المناسبة لذلك الحقل. تحتسب للطالب في بعض الحالات وحدات دراسية إضافية استناداً الى نتائج اختبار تعيين المستوى.

Plagiarism:

الانتحال: استخدام كلام أو أفكار شخص آخر على أنها صادرة عنك.

Postdoctorate:

دراسات دكتوراه متقدمة: دراسات مخصصة للذين حصلوا على شهادة الدكتوراه (Ph.D.).

Prerequisite:

مقرر دراسي مسبق: برنامج أو مقرر تعليمي يتوجب على الطالب إكماله قبل السماح له بالالتحاق ببرنامج أو مقرر تعليمي أكثر تعمقاً.

Registration:

التسجيل: عملية يختار الطلاب من خلالها مقررات تعليمية يتابعونها خلال فصل من ربيع سنة، أو نصف سنة، أو ثلث سنة دراسية.

Resident assistant (RA):

مساعد الطلاب المقيمين (RA): شخص يساعد المدير المسؤول عن المبنى السكني لمرفق المنامة في حرم الجامعة، وهو أول من يقوم الطلبة بالاتصال به عندما يواجهون مشاكل أو أسئلة تتعلق بالمنامة. ويكون هؤلاء المساعدون عادة طلبة في الكلية وتقدم لهم إقامة مجانية وفوائد أخرى مقابل خدماتهم.

Reverse culture shock:

صدمة ثقافية عكسية: الصدمة الثقافية التي يواجهها الطالب لدى عودته الى بلده بعد إقامته لفترة في الخارج.

Scholarship:

منحة: منحة دراسية مالية تُمنح عادة لمستوى الدراسة الجامعية الأولى (قبل التخرج)، ويمكن تقديمها على شكل إلغاء قسط التعليم و/أو الرسوم.

Semester:

فصل نصف سنة: فترة دراسة تمتد حوالي 15 الى 16 أسبوعاً، أي نصف سنة أكاديمية.

Senior:

طالب سنة تخرج: طالب سنة رابعة في مدرسة ثانوية، أو كلية، أو جامعة.

Social Security Number:

رقم الضمان الاجتماعي: رقم تُصدره الحكومة الأميركية لجميع شاغلي الوظائف من أجل اقتطاع ما يتوجب عليهم من رواتبهم لأقساط تأمين الشيخوخة، والحياة، والعجز. على كل من يعمل بانتظام أن يحصل على رقم ضمان اجتماعي. تعتمد مؤسسات تعليمية عديدة رقم الضمان الاجتماعي كرقم تعريف للطالب.

Sophomore:

طالب سنة ثانية: طالب سنة ثانية دراسية في مدرسة ثانوية، أو كلية، أو جامعة.

Special student:

طالب خاص: طالب في كلية أو جامعة غير مسجل كمرشح لنيل شهادة. كما قد يشير هذا الاصطلاح الى طالب دون شهادة، أو دون إجازة قبول في جامعة، أو لطالب زائر.

Teaching Assistant (TA):

مدرس مساعد (TA): طالب دراسات عليا يعمل مدرساً في مقر تعليمي جامعي في مجال اختصاصه، مقابل الحصول على شكل من أشكال المساعدة المالية من الجامعة.

Thesis:

أطروحة: رسالة مكتوبة تحتوي على نتائج أبحاث حول موضوع معين أعده طالب مرشح لنيل شهادة بكالوريوس أو ماجستير أو دكتوراه.

Transcript:

سجل علامات دراسي: نسخة مصدقة عن السجل التعليمي للطالب.
(راجع: (Notarization)

"التوثيق"**Trimester:**

فصل ثلث سنة: فترة دراسية تتكوّن من ثلاثة فصول متساوية من 16 أسبوعاً تقريباً خلال سنة أكاديمية.

Tuition:

قسط التعليم: مبلغ تطلب مؤسسة من الطالب تسديده مقابل التعليم والتدريب (لا يشمل ثمن الكتب).

Undergraduate studies:

دراسات جامعية أولى: برامج تعليم مدتها سنتان أو أربع سنوات في كلية أو جامعة بعد التخرج من مدرسة ثانوية، تؤدي الى شهادة دبلوم مشارك أو بكالوريوس.

University:

جامعة: مؤسسة تعليمية ضخمة، ما بعد المدرسة الثانوية، تقدم برامج دراسات جامعية أولى ودراسات عليا.

Withdrawal:

انسحاب: إجراء إداري للانسحاب من مقرر تعليمي، أو لمغادرة الجامعة.

Zip code:

رمز بريدي: مجموعة من الأرقام في العناوين البريدية تُحدد مناطق التوزيع البريدي في الولايات المتحدة الأميركية.

-- نهاية الكتيب --